U1_Titel:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:33 Seite U1

Die vhs
Volkshochschulen

vhs Vaterstetten

Sommer 2014

Junge vhs
Politik, Gesellschaft, Recht
Gesundheit
Pädagogik, Psychologie
Kultur
Führungen
Natur, Technik
Berufliche Bildung, EDV
Sprachen
Kreatives
Ernährung, Mode

Moderne exclusive Floristik

Gartencenter

Friedenstr. 19
85591 Vaterstetten
Tel.: (0 81 06) 10 15
Fax: (0 81 06) 30 27 18

Ziegltrum

Kaufen Sie beim Erzeuger

Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin

Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

Über 35 Jahre!
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen

Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00

Baldham
Neue Poststr. 9
Tel. 0 81 06 / 70 69

HS Fachmarkt
Alles, was Sie brauchen!

Haushaltwaren
Schreibwaren
Schulbedarf
Spielwaren
LOTTO

VATERSTETTEN
Wendelsteinstraße 3
Tel. 0 81 06 / 35 12 20
Montag mit Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.30 Uhr
durchgehend geöffnet

Gir0,- dir€kt

Persönliche Beratung und ein Girokonto für 0,- €!

Das richtige Konto für alle, die ihre Bankgeschäfte online, schnell, flexibel und rund um die Uhr tätigen wollen. Ohne Kosten ab 1.000,- € mtl. Geldeingang – versprochen! Leistungen, die nicht online genutzt werden, sind kostenpflichtig. Details hierzu erfahren Sie bei Ihrem Berater oder im Internet. **089 23801 0** · **www.kskmse.de**

0,- €

Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg

Kreissparkasse

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 3

Vorwort

Liebe TeilnehmerInnen,

auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist es wichtig für eine in den Gemeinden integrierte Bildungseinrichtung, sich an für die Bildung wichtigen Visionen und Zielen zu orientieren. Das Leitbild der Volkshochschule Vaterstetten spiegelt die Grundsätze wider, denen sich die vhs gemäß ihrem Bildungsauftrag verpflichtet fühlt.

Leitbild vhs – Abteilung Erwachsenenbildung

Die vhs ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Ort der Begegnung und Auseinandersetzung. Sie ist offen für alle Bevölkerungsgruppen.

Bei der Verwirklichung ihres Bildungsauftrages versucht die vhs, das Verhältnis zwischen Kursleitern, Teilnehmern und der vhs (Anbieter) ausgewogen und harmonisch zu gestalten.

Das Programm der vhs spiegelt die inhaltliche Unabhängigkeit wider.

Das Programm der vhs ist qualitativ hochwertig und „lebendig“, im Sinne von:

-aktuell	-kritisch	-offen
-zukunftsweisend	-demokratisch	-emanzipatorisch
-differenziert	-integrativ	-umfassend
-generationenübergreifend	-der Selbsterfahrung dienend	

Die vhs betreibt eine differenzierte, bewusste und sozialverträgliche Preispolitik.

Die vhs arbeitet wirtschaftlich und kostenbewusst. Öffentliche Förderung ermöglicht es der vhs, ihrem Bildungsauftrag gemäß marktorientiert, aber nicht marktabhängig zu arbeiten.

Die vhs ist das kommunale Weiterbildungszentrum.
Sie ist in der Kommune eingebunden, d.h. durch Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen ist sie ein Bestandteil der Gemeinden.

Die vhs trägt dafür Sorge, die Arbeitsplätze der festangestellten und der freien MitarbeiterInnen zu erhalten.

Weiterbildung lohnt sich – die Bildungsprämie

Die Bundesregierung fördert Bildung bis zu € 500,00 pro Prämiengutschein.

Fördersumme:
- 50 % der Kursgebühren bis max. € 500,00 pro Prämiengutschein
- Pro Person alle zwei Kalenderjahre

Was wird gefördert?
- alle berufsbezogenen Weiterbildungen

Wer wird gefördert?
- Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen die Beträge von € 20.000,- (bzw. € 40.000,- bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.
- Beschäftigte während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen.

Wie und wo erhalte ich den Prämiengutschein?
- durch eine persönliche Beratung
- an einer zugelassenen Beratungsstelle, z. B. in der vhs im Zweckverband Kommunale Bildung ab Ende Februar 2012

Ansprechpartnerin:
Dr. Martina Eglauer, Tel.: 08092/8195-18

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Wie funktioniert die Anmeldung? 5
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten 6
Allgemeine Informationen 7
Musikschule 9
Ortspläne 128

Junge vhs
Fun & Action 10
Schule, Ausbildung & Beruf 11
Lifestyle, Kreatives 12

Politik, Wirtschaft, Recht
Geldanlage 14
Juristische Vorträge 15

Gesundheit
Segeln 17
Bogenschießen 21
Entspannungskurse 22
Bewegungskurse 29
Selbstverteidigung 37
TAM TAM 38
Tanz 40
AbenteuerKinderWelt, Babys 41

Medizin, Pädagogik, Psychologie
Medizin 43
Reha-Sport 44
Massage 45
Naturheilkunde 45
Gesundheit und Ernährung 47
Lernhilfen 47
Lernen für Kinder 48
Erziehung 49
Outdoor 50
Systemische Pädagogik 51
Psychologie 51

Kunst, Literatur, Musik
Literatur, Theater 54
Kunstgeschichte 56
Ausstellungsbesuche 56
Kultur für Kinder 59
Musik 61
Studium Generale 61
Ausstellungen der vhs 65

Führungen, Reisen
München Spezial 66
Kunstführungen für Familien 69
Studienfahrten, Reisen 70

Umwelt, Natur, Technik
Landeskundliche Vorträge 71
Astronomie 72
Natur und Umwelt 72
Tiere, Fotografie 73

EDV, Berufliche Bildung
Buchführung, Handy, iPad 78
Android, GPS 79
Apple 80
Senioren-Seminare 80
Neustart 81
Basiswissen, Microsoft 81
Internet 85
Layout 87
Bildbearbeitung 88
Multimedia, Netzwerk 89
Computer für Kids 90
Berufliche Qualifikation 90

Sprachen
Allgemeines 92
Englisch 93
Französisch 96
Italienisch 97
Spanisch 100
Griechisch 101
Türkisch 101
Chinesisch 102
Japanisch 102
Polnisch 102
Kroatisch 102
Niederländisch 103
Tschechisch 103
Russisch 103
Schwedisch 103
Arabisch 103
Portugiesisch 104
Deutsch als Fremdsprache 104

Malen, Zeichnen, Werken
Malen und Zeichnen 105
Plastisches Gestalten 111
Schmuckgestaltung, Silberschmieden 113
Textiles Gestalten 114
Kunsthandwerk 116
Osterdekoration 116
Ikebana 117
Spiele, Zauberei 118

Ernährung und Mode
Gastroseminar 120
Internationale Küche 120
Einheimische Spezialitäten 123
Kochen mit Kindern 123
Weine 124
Farbe und Stil 124
Traumstücke 126
Hauswirtschaftslehrgang 127

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 5

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie haben wie immer verschiedene Möglichkeiten, sich bei der vhs anzumelden. Egal, ob telefonisch, persönlich, per Fax oder per E-mail - wir versuchen, den Anmeldevorgang so unkompliziert wie möglich für Sie zu gestalten. Sie können sich fortlaufend während des gesamten Semesters anmelden, in allen Geschäftsstellen werden für das gesamte Kursprogramm Anmeldungen entgegen genommen...

Sie erreichen uns telefonisch und persönlich zu den nachfolgenden Zeiten (bitte beachten Sie: Während der Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35
09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91			09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	
16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	

Anmeldungen per e-mail
Die vhs ist natürlich auch im Internet vertreten, so dass Sie "online" Ihre Kurse buchen können.
Unser gesamtes Angebot finden Sie unter: www.vhs-vaterstetten.de
Sie können uns auch Kommentare, Anregungen und Verbesserungsvorschläge auf diesem Wege zukommen lassen.

Anmeldungen per Fax
Sie können sich unter der Nummer (0 81 06) 35 90 16 auch per Fax für Ihre Kurse anmelden.
Für eine Anmeldung per Fax ist es äußerst wichtig, dass folgende Angaben enthalten sind:
- Kursnummer / - Kurstitel
- Ihre Anschrift / - Ihre Telefon-/Faxnummer
- und Ihre Bankverbindung.
Ohne diese Angaben kann leider keine Anmeldung erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung...

Wir setzen auf Qualität!

Vorrangiges Ziel der vhs Vaterstetten ist es, eine hohe Kundenzufriedenheit sicher zu stellen. Um dies auch in Zukunft zu gewährleisten, hat die Volkshochschule das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM) eingeführt.

Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Als erste Erwachsenenbildungseinrichtung bundesweit hat die vhs Vaterstetten das Zertifikat "Committed to Excellence in Europe" erhalten.
Im Jahr 2005 bewarb sich die vhs Vaterstetten als erste Volkshochschule um den "Ludwig-Erhard-Preis", der im Rahmen von EFQM verliehen wird.

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 6

vhs-Team, Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Vaterstetten
Wendelsteinstraße 10
85591 Vaterstetten

Tel.: (0 81 06) 35 90 35
Fax: (0 81 06) 35 90 16
Internet: www.vhs-vaterstetten.de
e-mail: Service@vhs-vaterstetten.de
Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00-19.00 Uhr

Die pädagogischen Mitarbeiter (von links nach rechts):
Peter Lang (Sprachen, Literatur, Tanz)
Hildegard Petschik (Außenstelle Poing, alle Programmbereiche)
Jürgen Will (Geschäftsführung)
Songart Oesterling (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung und Mode)
Hubert Schierl (Gesundheit, EDV)
Bettina Nölle-Budka (Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen)
Holger Oesterling (Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, landeskundliche Diavorträge, berufliche Bildung)

Die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle (v.l.n.r.):
Daniela Gründl, Gabi Koller, Heidi Pfau, Elisabeth von Fleissner, Ulrike Burggraf, Karin Schöne, Katja Schlutius

Außenstelle Poing-Pliening-Anzing

Büro:
Volkshochschule, Friedensstraße 5
85586 Poing
Tel. (0 81 06) 35 90 91
Fax: (0 81 06) 35 90 95

Geschäftszeiten:
Mo. und Do.: 9.00-12.00 Uhr
Di. und Mi.: 17.00-19.00 Uhr

Planung/Konzept: Hildegard Petschik (links)
Kursbetreuung: Evelyn Blobelt (Mitte), Katja Schlutius (rechts)

Außenstelle Zorneding

Büro:
Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Straße 3
85604 Zorneding
Tel.: (0 81 06) 2 90 32
Betreuung:
Gabi Koller

Außenstelle Neukeferloh

Betreuung:
Brigitte Dorsch
Kärtner Straße 6
85630 Neukeferloh
Telefon: (0 89) 46 08 95 78

Auszubildende:
Veronika Schmid

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 7

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Anmeldung und Bezahlung
Sie können sich für die Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Die Kursgebühr können Sie bar oder per Lastschrift zahlen. Bei telefonischer und schriftlicher sowie bei Online-Anmeldung ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschule Vaterstetten ist verbindlich. Das Entgelt wird ca. eine Woche vor Kursbeginn abgebucht. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Gebühren von Ihnen zu tragen.
Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.
Für Einzelvorträge ist keine Anmeldung erforderlich (Abendkasse), es sei denn, es wird ausdrücklich darauf hingewiesen. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig.

Rücktritt von Teilnehmenden
Sollten Sie an gebuchten Veranstaltungen nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt möglich:
Bis 3 Werktage vor Beginn der Veranstaltung.
Bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen.
Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall.

Reisen
Die Volkshochschule Vaterstetten e.V. veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Vaterstetten als Vermittler auftreten, so gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters.

Rücktritt durch die Volkshochschule Vaterstetten
Kurse kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Vaterstetten abgesagt werden, wenn
der/die Kursleiterin ausfällt,
die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Rückzahlungen
Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Für Teilnehmende am Lastschriftverfahren ist eine Rückzahlung nur bargeldlos möglich.

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück.

Ermäßigungen erhalten:
Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Auszubildende, Studenten (-25 Jahre), Schüler und Schülerinnen, Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres, Schwerbehinderte und BFD-Absolventen. Ermäßigungen können nur gewährt werden bei mehr als € 25,00 Kursgebühr, nicht ermäßigbar sind Reisen, Kochkurse, Exkursionen und Kurse für Schüler/Kinder bzw. wenn gesondert darauf hingewiesen wurde.

Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir Sie daraufhin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet ist.
Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Vaterstetten auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung
Die Haftung der Volkshochschule Vaterstetten beschränkt sich auf alle Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der Volkshochschule Vaterstetten vorliegen.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

SEPA
Umstellung des Lastschrifteinzuges vom Einzugsermächtigungsverfahren auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren
Am 30. März 2012 wurde die Verordnung des europäischen Parlaments zur Festlegung der technischen Vorschriften für Überweisungen und Lastschriften veröffentlicht und trat damit in Kraft.
Somit stellen wir ab sofort auf das von der EU geforderte europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um.

Sonderpublikation der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Zur leichteren Orientierung im Programmangebot der Volkshochschule Vaterstetten wird gleichzeitig mit dem Hauptprogramm auch die Sonderpublikation **„Kinder, Kinder“,** das Kinder - und Familenprogramm der vhs, aufgelegt.
Die Publikation wird an zentralen Stellen ausgelegt (beispielsweise Arztpraxen, Kindergärten, Kinderkrippen, Schulen etc.). Darüber hinaus finden Sie das Programm vor der Grundschule Vaterstetten in der Wendelsteinstraße 8.
Und natürlich senden wir es Ihnen auf Anforderung gerne auch zu, rufen Sie einfach an... Tel. (0 81 06) 35 90 35

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 8

Der Vorstand der vhs Vaterstetten

1. Vorsitzende:
Karin Kölln-Höllrigl
Wallbergstr. 7
85586 Poing
(01 74) 6 76 20 13

2. Vorsitzender:
Jens Tischer
Fuchsweg 84
85598 Baldham
(0 81 06) 47 48

Schatzmeister:
Werner Weickert
Westweg 15
85375 Neufarn
(0 81 65) 6 47 40 98

Schriftführerin:
Birgit Piprek
Amselweg 21
85646 Anzing
(0 81 21) 4 63 57

Beisitzer:

Margit Fischer
Mondstraße 3a
85598 Baldham
(0 81 06) 89 92 90

Heinz Leutloff
Mendelssohnstr. 31
85598 Baldham
(0 81 06) 84 46

Stefanie Ederer
Heideweg 15b
85598 Baldham
(0 81 06) 35 88 52

Bianka Poschenrieder
Herzogplatz 20
85604 Zorneding
(0 81 06) 2 02 36

Sybille Schubert
Brunnenstraße 20a
85598 Baldham
(0 81 06) 45 11

Dr. Klaus Röser
Bussardstraße 15a
85630 Grasbrunn
(089) 4 60 41 92

Melanie Kirchlechner
Baldhamer Str. 30
85591 Vaterstetten
(0 81 06) 3 22 10

Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten - Poing - Zorneding - Grasbrunn - Anzing - Pliening

---

Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.
Jagdfeldring 80
85540 Haar
(0 89) 45 69 85 - 0

VHS Landkreis Erding e.V.
Lethnerstraße 13
85435 Erding
(0 81 22) 97 87 - 0

VHS i. Zweckverband kom. Bldg.
Griesstraße 27
85567 Grafing
(0 80 92) 81 95 - 0

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Neubiberg
Rathausplatz
85579 Neubiberg
(0 89) 60 80 84 44

Volkshochschule im Norden
des Landkreises
Bürgermeister-Wagner-Str. 3
85748 Garching
(0 89) 55 05 17 - 0

Volkshochschule im Osten des
Landkreises München
Münchner Str. 8
85609 Aschheim
(0 89) 9 03 86 71

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Ottobrunn
Rathausplatz 1
85521 Ottobrunn
(0 89) 60 80 84 44

Die EU-Lernpartnerschaften der Volkshochschule Vaterstetten – ein Zeichen für Europa in der Region

Die Volkshochschule Vaterstetten engagiert sich seit 2005 im Rahmen des EU-Förderprogramms für europäische Lernpartnerschaften. Ziel dieses europäischen Bildungsprogrammes ist es, Menschen aus Bildungseinrichtungen verschiedener Länder für ein gemeinsames Bildungsthema zu begeistern. Bildungsverantwortliche, Pädagogen und die Lerner selbst können an den Partnerschaften teilnehmen.

Seit 2005 ist die vhs Vaterstetten mit folgenden Themen an EU Lernpartnerschaften beteiligt:

- Qualitätsmanagement in Bildungseinrichtungen
- Spezielle Marketingmaßnahmen in Bildungseinrichtungen
- Interkultureller Dialog
- Lebenslanges Lernen für ältere Menschen
- Systemisches Lehren und Lernen – Dozententraining in Bildungseinrichtungen
- Intergenerationelles Lernen

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:37 Seite 9

Musikschule vhs Vaterstetten

Was Sie über die Musikschule vhs Vaterstetten wissen sollten

musikschule vaterstetten

Die Musikschule vhs Vaterstetten ist die Musikschule der Gemeinden Vaterstetten, Grasbrunn, Zorneding und Poing.
Als Mitglied im Verband bayerischer Sing- und Musikschulen VBSM sowie im Verband deutscher Musikschulen VdM ermöglicht sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine qualitativ hochwertige musikalische Ausbildung vom Einstieg in den musikalischen Grundfächern bis zur Förderung von Spitzenbegabungen in den Instrumentalfächern.
Ihr Angebot umfasst Vokal-, Instrumental- und Ensembleunterrichte in allen klassischen Instrumenten, Jazz, Rock und Pop.
In Elementar-, Orientierungs- und Instrumentalkursen arbeitet sie eng mit den öffentlichen Schulen und Kindergärten zusammen.
Ein engagierter und aktiver Förderverein unterstützt die Arbeit der Musikschule und gibt immer wieder neue Impulse im Musikschulleben.

Gerne informieren wir Sie persönlich über unser Unterrichtsangebot. Sprechen Sie uns an.

Unser Unterrichtsangebot

Elementare Musikerziehung
Musikgarten
Musikalische Früherziehung 1+2
Musikalische Grundausbildung
Instrumentale Orientierungsstufe
Orff-Kurs
Percussion-Kurs
Instrumentenkarussell
Musikwerkstatt
Musiktherapie
Integrative Früherziehung
Musiktherapie
Kinderchor
Instrumentalunterricht
Tasteninstrumente
Klavier, Akkordeon, Keyboard, Orgel
Streichinstrumente
Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass
Blasinstrumente
Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Fagott, Trompete, Posaune
Zupfinstrumente
Gitarre, Harfe, Hackbrett
Schlagzeug
Gesang

Die Musikschule vhs Vaterstetten ist für Sie da:
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstrasse
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule Baldham Gluckstrasse
Vaterstetten, Grundschule Baldham Brunnenstrasse
Vaterstetten, Grundschule Parsdorf
Vaterstetten, Staatliche Realschule
Vaterstetten, AWO Kindergarten
Vaterstetten, Haus für Kinder Baldham
Vaterstetten, Kindergarten Parsdorf
Grasbrunn, Bürgerhaus Neukeferloh
Grasbrunn, Kindergarten Honigblume
Zorneding, Grundschule
Zorneding, Kinderhaus
Poing, Schulanlage beim Rathaus Grundschule Karl-Sittler-Strasse
Poing, Grund- und Mittelschule Gruberstrasse

Und so erreichen Sie uns:

Musikschule vhs Vaterstetten
Wendelsteinstrasse 8
85591 Vaterstetten
Telefon 08106/362693
Fax 08106/362695
service@musikschule-vaterstetten.de
Öffnungszeiten
Mo, Mi und Do 9-12 Uhr
Do 15-17 Uhr

Weitere Informationen über die Musikschule Vaterstetten im Internet unter www.musikschule-vaterstetten.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:38 Seite 10

Junge vhs

Fun & Action

Inlineskating - Anfängerkurs

für Kinder von 6-11 Jahre

Spezielles Inlineskatingprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Dieses Angebot richtet sich an pure Anfänger, betreut durch Trainer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V.. Auf kindgerechte Art und Weise werden die wesentlichen Basics wie vorwärts fahren, Bremstechniken und natürlich das kontrollierte Stürzen vermittelt.

Bitte Inline-Skates mit Bremssystem, komplette Schutzausrüstung (Ellenbogen-, Knie- und Handgelenkschoner, Helm), Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen.

Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.

Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.

Ausweichtermin für schlechtes Wetter: 24./25.05.14

2515 € 19,50
Sa, 17.05.14 8.30-10.30 Uhr
So, 18.05.14 8.30-10.30 Uhr
Skatepark, Haar, Wieselweg 1a,
Boris Avrutschenko

2516 € 19,50
Sa, 17.05.14 10.30-12.30 Uhr
So, 18.05.14 10.30-12.30 Uhr
Skatepark, Haar, Wieselweg 1a,
Boris Avrutschenko

Inlineskating - Aufbaukurs

für Kinder von 6-11 Jahre

Spielerische Festigung der Grundtechniken und Einstieg in fortgeschrittene Fertigkeiten, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Je nach Stand lernen die Kinder das Kurvenlaufen und kleine Kunststückchen. Ausrüstung siehe Anfängerkurs.

Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.

Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.

Ausweichtermin für schlechtes Wetter: 26./27.07.14

2517 € 19,50
Sa, 19.07.14 8.30-10.30 Uhr
So, 20.07.14 8.30-10.30 Uhr
Skatepark, Haar, Wieselweg 1a, Boris Avrutschenko

2518 € 19,50
Sa, 19.07.14 10.30-12.30 Uhr
So, 20.07.14 10.30-12.30 Uhr
Skatepark, Haar, Wieselweg 1a,
Boris Avrutschenko

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

1183 ab Mo, 10.03.14
11 x 17.25-18.40 Uhr € 65,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,EG, Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

1184 ab Mo, 23.06.14
5 x 17.25-18.40 Uhr € 29,00
Sommerkurs!
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,EG, Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Manege frei! - Zirkusworkshop

Für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Hereinspaziert zum Zirkusprojekt der vhs!
Unter der Leitung von Clown Pippo (Stefan Pillokat) gibt es ein zweitägiges Zirkusprojekt
Ihr wollt euch im Jonglieren, Clown spielen, Akrobatik treiben und Zaubern versuchen? Dann seid Ihr hier richtig! Wir werden zusammen diese Zirkuskünste ausprobieren und zudem kann, wer möchte, seine Einradkünste einbringen (Bitte eigenes Einrad mitbringen).

Dann stellen wir gemeinsam ein Programm auf die Füße und präsentieren es am Ende des zweiten Tages ab 15:00 Uhr für unsere Zuschauer. Eure Eltern und Freunde sind herzlich eingeladen!

Bitte bequeme Bewegungskleidung und ausreichend Essen und Trinken mitbringen.

2520 € 39,00
Mo, 14.04.14 9.00-15.00 Uhr
Di, 15.04.14 9.00-15.00 Uhr
Mi, 16.04.14 9.00-15.00 Uhr
Markt Schwaben, Mittelschule
Gerstlacher Weg 1, Turnhalle EG, Stefan Pillokat

Anmeldungen unter
08106-359035 oder
www.vhs-vaterstetten.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:38 Seite 11

Fit für die mittlere Reife - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch.
Die ersten drei bis vier Termine dienen hauptsächlich der Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Alle weiteren Termine bereiten dann auf die schriftliche Prüfung vor. Der Schwerpunkt liegt auf der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, aber auch Textarbeit und Verbesserung des Wortschatzes werden Thema sein.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: “Go Ahead 10”, Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern - Stark Verlag.

2562 ab Di, 18.02.14
12 x 15.00-16.30 Uhr € 137,00
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Doris Reichel

Erfolgreich lernen für die Oberstufe und das Abitur

von 17 bis 22 Jahre

Wer kennt es nicht - unendlich viel Stoff, der am besten bis morgen gelernt werden sollte? Wie man dem vorbeugen oder was man in solchen (Stress-)Situationen dann machen kann, ist Thema dieses Kurses.
Du erfährst Wissenswertes, wie Antworten auf die Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Stoff in das Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welcher Lerntyp bin ich? * Wie schaffe ich die Stofffülle? * Wie erreiche ich Lernziele? * Wie erstelle ich Lernpläne? * Warum sind gute Lerngruppen sehr sinnvoll?
Die langjährige Erfahrung der Dozentin als Autorin und Referentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten (z.B. Tübingen), belebt den Kurs durch eine praxisnahe Gestaltung.

2563 Sa, 30.03.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Barbara Lange

Fit für das Englisch-Colloquium

Abitur-Vorbereitungskurs
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die sich für das Kolloquium in Englisch entschieden haben und ihre Englischkenntnisse rechtzeitig und ohne Zeitdruck vertiefen möchten. Natürlich liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen, aber auch gezielte Wortschatzerweiterung und Wiederholung der Grammatik werden Thema des Kurses sein.
Bitte mitbringen: Buch: “Words in context”, aktuelle “Spotlight”, falls vorhanden.

2564 ab Di, 18.02.14
12 x 16.30-18.00 Uhr € 137,00
Materialgeld in Höhe von € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Doris Reichel

Souverän durch die mündliche Prüfung - sicher auftreten, frei sprechen

ab 15 Jahre

Angst hemmt uns oft, natürlich und souverän und damit überzeugend aufzutreten, gerade in Situationen, die für uns und unser Leben entscheidend zu sein scheinen. Eine mündliche Prüfung, die Präsentation einer Facharbeit oder der erste Auftritt vor einem öffentlichen Publikum sind z. B. eine solche Situation.
Im Seminar werden wir gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, die es Euch ermöglichen hier frei von Ängsten mit der Sprache Eures Körpers und der Kraft Eurer Stimme zu überzeugen.

2566 So, 16.03.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Bianka Hockun

Vorträge halten

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst.
In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper)-Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst und dass Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

2567 Di, 11.03.14
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

So macht Lernen Spaß - Leichter Lernen für 10-14jährige

In diesem Kurs lernen die Schüler/innen * Wie sie ihr Lernen besser organisieren und planen können * Wie sie anhand ihres eigenen Lerntyps ihr Lernprogramm erstellen und aufgrund verblüffend einfacher Lerntipps leichter lernen * Wie sie sich gezielt und ohne Angst und Stress auf Prüfungen vorbereiten * Wie sie sich besser konzentrieren und selber motivieren können.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Coach.

2568 € 35,00
Sa, 22.03.14 10.00-13.00 Uhr
So, 23.03.14 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Assessment-Center-Training - auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an. In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen.
In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und auf welche Kriterien es dabei ankommt.
Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

2569 Di, 18.03.14
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Fahrschule
Baldham und Eglharting
Zorneding und Kirchheim
TEL: 0175 414 20 20
ASCHMANN
www.fahrschule-aschmann.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:38 Seite 12

Junge vhs

Lifestyle, Kreatives

Girls Beauty (13-17 Jahre)

Für Mädchen, die mehr über den richtigen Umgang mit Pflege und Schminke erfahren wollen.
In diesem Kurs erfahrt ihr mehr über eure Haut und warum sie sich verändert. Ihr bekommt Tipps für die passende Pflege und ihr könnt auch gleich selbst ausprobieren, wie man einfach und preiswert eine Pflegemaske herstellt.
Die vorhandenen Schminkprodukte dürft ihr gern ausprobieren und unter Anleitung erhaltet ihr einen natürlichen Look.
Bitte mitbringen: Haarband, kleinen Standspiegel, Schälchen für Wasser und Waschlappen oder Abschminkschwämmchen, Getränk.
Materialkosten von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Maximal 10 Teilnehmerinnen.

2592 Fr, 04.04.14
17.00-20.00 Uhr € 23,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stephanie Schoeppe

Gisele Bündchen oder Beth Ditto

Wie schlank müssen wir eigentlich sein?
Lange Zeit auf der Bestsellerliste der Aufreger - heute in den Medien fast schon wieder in Vergessenheit geraten. Aber junge Frauen und Mädchen beschäftigen sich trotzdem nach wie vor mit den Fragen: Wer bestimmt eigentlich, wie schlank wir sein müssen? Ist es die Gesellschaft, unser Umfeld oder sind wir es selbst? Von wem oder was lassen wir uns bestimmen? Ist es nur wichtig, was wir leisten und wie wir aussehen, oder auch, wer wir sind?
Wir versuchen in diesem Seminar gemeinsam Antworten auf diese Fragen zu finden. Wir betrachten die Schönheitsideale im Wandel der Zeit und das, was wir heute als schön empfinden. Und wir beschäftigen uns mit dem, was wir sind, jenseits der gängigen Anforderungen an Mädchen und Frauen heute.

2210 Sa, 24.05.14
10.00-16.00 Uhr € 48,00
Haar, Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EG, Dr. Michaela Kuhl

Raus aus der Schuldenfalle!

Buy two - get one free ! Angebotswochen überall ! Warum noch warten? Es wird in unserer Gesellschaft immer leichter Geld auszugeben und immer schwieriger all den Verlockungen zu widerstehen. Es stellen sich die Fragen: * Warum mache ich Schulden? * Welche Streiche spielt mir meine Psyche? * Wo stehe ich inzwischen? * Kann ich mir meine Schulden noch leisten? * Wie komme ich da wieder raus?
Dieser Vortrag informiert über die verschiedenen Arten von Schulden und deren Entstehung, zeigt Lösungen und Möglichkeiten auf, vorzubeugen, gesund mit Schulden umzugehen und sie auch wieder in den Griff zu bekommen.
Der Vortrag richtet sich auch an Jugendliche und junge Erwachsene.
Die Dozentin ist gelernte Bankkauffrau.

2594 Mo, 31.03.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Brigitte Lechner

Fotografieren statt knipsen - Grundlagenkurs Fotografie

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das I-phone rauszuholen und abzudrücken.
In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, ISO-Werte und Bildgestaltung - genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom "Knipsen" unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen 8-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen - vorausgesetzt, man weiß, wie...
Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.
Bringt Eure Kamera ruhig mit - Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

2595 Sa, 10.05.14
10.00-15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Christian Dersch

Perspektivisches Zeichnen

(12-16 Jahre)
Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 11.05.14
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Schnupperkurs Airbrush - Malen mit der Sprühpistole

Für Kinder von 8 - 15 Jahren
Jeglicher Gegenstand, jede Materialoberfläche, ob T-Shirt, Tasche oder Plakatkarton, lässt sich mit Airbrush besprühen. Mit etwas Fantasie kannst Du die tollsten Bilder, Fantasymotive, Graffitis, Schriften gestalten.
Airbrushpistolen, Farben, Papier und Kompressoren sind vorhanden. Nur Arbeitskleidung solltest Du mitbringen und natürlich einige T-Shirts oder was immer Du gestalten möchtest.
In der Kursgebühr sind € 3,00 Materialgeld enthalten.

2557 Mi, 03.09.14
11.00-14.00 Uhr € 18,00
Markt Schwaben, Jugendzentrum, Am Erlberg 1, Siegfried Eder

Anmeldungen unter 08106-359035 oder www.vhs-vaterstetten.de

Neu: Workshop Ton für Jugendliche

Ab 12 Jahren.
Wer möchte sich mal wieder für längere Zeit mit dem Material Ton beschäftigen und hat auch die Ausdauer dazu? Ein wenig Erfahrung im Umgang mit Ton sollte vorhanden sein. Die Stücke werden gebrannt und es besteht die Möglichkeit zum Glasieren.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs entrichtet.

8240 Sa, 17.05.14
10.00-14.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

MyBoshi - meine Mütze!

Ab 12 Jahren - Gestalte deine eigene, individuelle Häkelmütze. Trendig, fetzig, eigen! Eben deine Boshi (japanisch: Mütze). In diesem Kurs bekommst du neben der Wolle auch eine Anleitung und Hilfestellung, damit sie auch wirklich passt.
Die Materialkosten für original Boshi-Wolle betragen € 10,00-18,00 und werden im Kurs verrechnet. Häkelnadeln werden zur Verfügung gestellt. Wer selbst welche hat, braucht Stärke 6.

8410 Mo, 24.02.14
17.00-20.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Van Hirsel

Nähen für Teenies (ab 12 Jahre)

Hättest du Lust eine trendige Tasche, oder Deko für Dein Zimmer (Kissen, Wandaufbewahrung, ...) oder ein einfaches Kleidungsstück zu nähen? Aus einer alten Jeans was Neues zu machen oder lernen wie man Applikationen auf T-Shirt näht? Du hast zwar schon kleine Versuche mit der Nähmaschine gemacht, brauchst aber für ein "größeres" Projekt noch etwas Hilfe und Tipps, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig.
Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter Tel.08106/995176.
Bitte Brotzeit mitbringen, individuelle Mittagspause.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9345 Sa, 24.05.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9346 Sa, 08.02.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:38 Seite 13

vhs Vaterstetten

Easy Mode
Die Eventband
www.easymode-band.de
www.facebook.com/easymodeband
Christian Scheitzeneder - Birkenweg 11 - 83567 Unterreit - Mobil: 0173/7064598 - Mail: info@easymode-band.de

Anzeige Mayr Miesbach

FB0:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:40 Seite 14

Politik, Wirtschaft, Recht Geldanlage

Geldanlage in unsicheren Zeiten

Erhebliche Verschiebungen an den Kapitalmärkten, staatliche Eingriffe von ungeahntem Ausmaß und stark veränderte Risiken stellen neue Anforderungen an das Management von Kapitalanlagen. In rascher Folge ändern sich die rechtlichen Rahmenbedingungen, weltweit werden neue Regularien und Institutionen in der Finanzaufsicht geschaffen. Diese Entwicklungen beeinflussen ganz erheblich die Vermögensplanung und Ihre Kapitalanlagen.

Wie stellen Sie sich diesen Herausforderungen?
Wie vermeiden Sie die lautlose Enteignung in der finanziellen Repression?
Wie strukturieren Sie Ihre Kapitalanlagen?
Wie betreiben Sie dabei ein ausgewogenes Management von Risiken und Chancen?
Informationen zu den Hintergründen und Antworten erhalten Sie auf unserer Veranstaltung.
Vortrag mit Abendkasse.

0405 Mo, 12.05.14
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alexander Suyter

Bankenaufsicht - Echte Überwachung oder Feigenblatt?

Zahlreiche Bankenkrisen in den letzten Jahren ließen die internationalen Komitees und Gesetzgeber tätig werden - und so wird die Aufsicht über Banken seitdem erheblich verschärft. Basel II und III, unzählige Richtlinien, Gesetze und Verordnungen auf internationaler, europäischer und nationaler Ebene verschärfen die Regulierung. Dabei ändern sich die rechtlichen Rahmenbedingungen in rascher Folge. Diese beeinflussen die interne Risikosteuerung von Banken erheblich.

Was verbirgt sich hinter der Regulierung durch Basel II und III?
Wie konnte es trotz Bankenregulierung zur Krise kommen?
Wie hängt die Bankenkrise mit der Staatsverschuldung zusammen?
Was verändert Basel III künftig?
Welche Rolle spielt dabei die Europäische Zentralbank?
Was bedeutet die neue Regulierung für den Mittelstand, was für den Kapitalanleger?
Informationen zu den Hintergründen und Antworten erhalten Sie auf unserer Veranstaltung.

0406 So, 25.05.14
10.00-14.30 Uhr € 26,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alexander Suyter

Frauen sind anders - ihre Geldanlagen auch

18 Millionen Frauen verfügen in Deutschland über ein eigenes Einkommen, zwei Drittel der Frauen sind an Geldanlagen interessiert, lediglich 14 % davon beschäftigen sich gern mit ihren privaten Finanzen.

Nach aktuellen Untersuchungen sichern Frauen zunächst das vorhandene Vermögen und versuchen dann, das Erreichte zu vermehren. Männer sind schneller von ihrem Handeln überzeugt und glauben zu wissen, wie die Finanzmärkte funktionieren, und überschätzen sich häufig.

Das alles bedeutet, dass Sie als Frau Talent dazu haben, Geld gewinnbringend anzulegen!

Die unabhängige Finanzexpertin und IHK-Prüferin Annegret Kitzmann-Schubert zeigt Ihnen mit unterschiedlichen Geldanlagemöglichkeiten, wie Sie das Bedürfnis nach Sicherheit und Autonomie mit Verstand und Mut in die Tat umsetzen können.

Die Referentin ist Volljuristin, IHK-Prüferin und seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin tätig.
Anmeldung erforderlich!

0410 Mi, 09.04.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Annegret Kitzmann-Schubert

Vermögen vor der Abgeltungssteuer schützen

Seit dem 1. Januar 2009 ist sie in Kraft - die pauschale Abgeltungsteuer auf alle Kapitalerträge. Kursgewinne, Zinsen und Dividenden gehen jetzt zu 25 % pauschal an den Fiskus - zuzüglich Soli und Kirchensteuer. Im ungünstigsten Fall bis zu 28 Prozent. Nicht einmal gängige Geldanlagen zur Altersvorsorge sind abgeltungssteuerfrei.

Allerdings gibt es weiterhin einige Ausnahmen, die viele Sparer nicht kennen.

Diese Möglichkeiten erklärt die Volljuristin Annegret Kitzmann-Schubert in diesem Vortrag. In einem fundierten und praxisnahen Überblick zeigt sie Lösungen für verschiedene Vermögens-Situationen. Der Vortrag ist banken- und versicherungsunabhängig.

Die Referentin ist Volljuristin, IHK-Prüferin und seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin tätig.
Anmeldung erforderlich!

0416 Mi, 21.05.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Annegret Kitzmann-Schubert

Ruhestandsplanung

Wie viel Geld steht Ihnen nach Inflation und Steuern zum Ruhestandsbeginn und in der Ruhestandsphase zur Verfügung? Wie hoch muss Ihre individuelle Rendite für Ihre Spar- und Anlageformen sein, damit Sie im Alter würdig leben können? Diese zwei existenziellen Fragen sollte sich jeder ehrlich stellen, ganz gleich ob Sie 30 Jahre alt sind oder kurz vor dem Ruhestand stehen. Damit Sie diese zwei wichtigen Fragen auch seriös und korrekt für sich beantworten können, zeigen wir Ihnen hierfür anschaulich die richtige objektive Rechenmethode. Sie werden dadurch erkennen, welche Maßnahmen zur Altersvorsorge für Sie geeignet sind, auf welche Kriterien zu achten ist und wie Sie verkäuferische Lockangebote vieler Anbieter schnell entlarven können. So sollte es Ihnen gelingen, Ihr Kapital so anzulegen, dass es sich effektiv vermehrt und später lange reicht. Zudem aber auch sicher genug, damit es über Jahrzehnte vor Verlust und Geldentwertung geschützt ist.

Gernot Arendt ist Diplom Ökonom, Bankkaufmann und Geschäftsführer des Instituts für RuhestandsPlanung, zudem zertifiziertes Mitglied im Bundesverband der RuhestandsPlaner (BDRD).

0417 Do, 10.04.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Grafing, Griesstraße 27, Gernot Arendt

Immobilien - Kaufen, Mieten, Vermieten

Eigentum statt Miete ist eine Frage, die sich viele Menschen stellen. Weitere Fragestellungen, die bei der Entscheidung aufkommen werden in diesem Seminar erläutert: * Wie viel kann ich mir leisten? * Ist Kauf günstiger als Miete? * Risiken vor dem Immobilienkauf kennen und einschätzen * Niedrige Zinsen locken, aber rechnen Sie richtig und bis zum Ende? * Eignet sich eine Immobilie zum Vermögensaufbau? * Neubau, Altbau oder Sanierungsobjekt? * Die Kriterien zur Auswahl einer guten (Anlage-) Immobilie! * Steuern sparen mit der Immobilie - so geht´s! * Der korrekte Immobilienwert! * Was ist die echte Rendite von Immobilien? * Unter welchen Bedingungen kann man jetzt noch kaufen? * Vermietung ohne Ärger - geht das? Gernot Arendt ist Diplom Ökonom, Bankkaufmann und Geschäftsführer des Instituts für RuhestandsPlanung, zudem zertifiziertes Mitglied im Bundesverband der RuhestandsPlaner (BDRD).

0418 Do, 08.05.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Grafing, Griesstr. 27, Gernot Arendt

FB0:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:40 Seite 15

Geldanlage, Juristische Vorträge

Generation 50 plus

Routenplaner zum passenden finanziellen Ruhekissen

18 Millionen Frauen verfügen in Deutschland über ein eigenes Einkommen, zwei Drittel der Frauen sind an Geldanlagen interessiert, lediglich 14% davon beschäftigen sich gern mit ihren privaten Finanzen.

Nach aktuellen Untersuchungen sichern Frauen zunächst das vorhandene Vermögen und versuchen dann, das Erreichte zu vermehren. Männer sind risikofreudiger, sie glauben zu wissen, wie die Finanzmärkte funktionieren und überschätzen sich häufig. Doch immer mehr Frauen beweisen ihr Talent, Geld gewinnbringend anzulegen! Der Vortrag stellt für Frauen aller Altersgruppen unterschiedliche Geldanlagemöglichkeiten vor, die dem jeweiligen Bedürfnis nach Sicherheit und Unabhängigkeit gerecht werden. Und er zeigt, wie sie ihre Finanzkonzepte mit Verstand und Mut in die Tat umsetzen können.

Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, langjährige Finanzexpertin und in verschiedenen Prüfungsausschüssen der IHK München und Obb. tätig.

Anmeldung erforderlich!

0419 Mi, 12.03.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

´Käufer´-Training

Vorsicht Falle!

Bin ich Herr über meine Kaufentscheidungen oder dem Verkäufer ausgeliefert? Unterstützt mich der Verkäufer, das Passende zu finden oder verkauft er mir, was "gut geht", "aus dem Haus muss", oder "eine gute Prämie abwirft"?

Mit welchen Systemen und Methoden arbeiten gut geschulte Verkäufer heute, wenn sie mir ein Produkt oder eine Dienstleistung anbieten? Was bewirken sie damit bei mir?

Welche Kriterien können bei mir eine Kauflust erzeugen, die ureigentlich gar nicht vorhanden ist? Gebe ich dem nach, bin ich möglicherweise später enttäuscht und unzufrieden mit meiner Entscheidung. Das Wissen über diese Systeme und die Kenntnis über die Hintergründe helfen mir, Kaufentscheidungen so zu treffen, dass ich auch langfristig damit zufrieden bin.

Es werden verschiedene Methoden und grundsätzliche Zusammenhänge vorgestellt.

Individuell ermitteln wir persönliche Einflussgrößen und eventuell kritische Punkte.

0420 Mo, 05.05.14
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Jens Tischer

Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekten und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen...

Die Treffen finden an jedem zweiten Dienstag im Monat statt...

Der Aktienclub hat eine eigene Webseite: www.aktienclub-vaterstetten.de

0399 ab Di, 11.03.14
4 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Heinz Kaspar

Die güterrechtliche Auseinandersetzung nach der Scheidung

Die verschiedenen Güterstandsformen (Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft) sollen dargestellt und die Vermögensauseinandersetzung entsprechend den einzelnen Güterständen erläutert werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Behandlung von während der Ehezeit erfolgten Schenkungen und Erbschaften. Ferner soll die Verteilung von Hausrat und die Nutzung der Ehe-Wohnungen angesprochen werden.

0503 Mi, 28.05.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite)
Brigitte Bencker

Eltern sein ohne zu heiraten

Welche Unterhaltspflichten entstehen hier für Vater, Mutter und die Kinder?

Wer ein Kind betreut, dem steht seit zwei Jahren länger und unter Umständen auch mehr Betreuungsunterhalt zu, auch dann wenn die Eltern nie miteinander verheiratet waren. Der Unterhaltsanspruch der in und außerhalb einer Ehe geborenen Kinder ist schon seit langem gleich. Der betreuende Elternteil war aber bis 2008 gezwungen sein Kind sehr früh ganztags fremdbetreuen zu lassen, da grundsätzlich über das dritte Lebensjahr des Kindes hinaus keine Anspruch auf Betreuungsunterhalt mehr bestand.

Damit hat sich auch bei nicht verheirateten Paaren mit Kindern der Anspruch auf Betreuungsunterhalt fast dem angeglichen, den ein geschiedener Ehegatte im Falle einer Scheidung bei zu betreuenden Kindern geltend machen kann. Der Anspruch hat dennoch ganz besondere Anspruchsvoraussetzungen.

Anmeldung erforderlich

0505 Mi, 19.03.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Der Ehevertrag

Zunächst wird ein Überblick über die gesetzlich geregelten Güterstände wie Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft (Voraussetzungen und Folgen) gegeben. Sodann sollen die Gestaltungsmöglichkeiten, die der Abschluss eines Ehevertrages bietet, aufgezeigt werden.

Besprochen werden insbesondere Form und inhaltliche Gestaltung von Eheverträgen unter Berücksichtigung der Regelungsgegenstände Unterhalt, vermögensrechtliche Gestaltung, Versorgungsausgleich, Wiederheirat und erbrechtliche Vereinbarungen.

Anmeldung erforderlich

0506 Mi, 14.05.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite)
Brigitte Bencker

BRIGITTE BENCKER
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht
Weitere Schwerpunkte
Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht
Inkasso · Straßenverkehrsrecht
Tel. 08106 - 30 60 94 · kanzlei@ra-bencker.de
85591 Vaterstetten · Zugspitzstraße 2a · Kanzlei direkt am S-Bahnhof
Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich

FB0:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:40 Seite 16

Juristische Vorträge

Die Erbschaft - worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmern die Grundzüge des Erbrechtes erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u.a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, das Vermächtnis, die Testierfähigkeit und die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament, das Ehegatten-Testament und der Erbvertrag sowie die Behandlung von Schenkungen des Erblassers.
Anmeldung erforderlich.

0507 Mi, 02.04.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite)
Brigitte Bencker

Alternativen zur Betreuung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
Zunächst soll das geltende Betreuungsrecht dargestellt werden. Neben den Voraussetzungen zur Anordnung der Betreuung werden insbesondere die verschiedenen Aufgabenkreise des Betreuers (Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Heimunterbringung, Wohnungsangelegenheiten und Vermögenssorge) erläutert. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Aufzeigen möglicher Alternativen zur Betreuung. Ausführlich behandelt werden die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Thematisiert werden im Übrigen auch die Kontrollmöglichkeiten des Bevollmächtigten.
Anmeldung erforderlich.

0509 Mi, 19.03.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite)
Brigitte Bencker

Schenken statt vererben

...unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilrechts.
Schenken ist die oft (steuer)günstigere Alternative zum Vererben. Anregungen wie man noch zu Lebzeiten sein Vermögen in die richtigen Hände legt, sich selbst so absichert, dass man gut wirtschaftlich versorgt dem Altwerden entgegensehen kann. Schenkungen zu Lebzeiten bieten viele Möglichkeiten nur Teile des Vermögens weiterzureichen und sich selbst die Nutzungen am Vermögen vorzubehalten. Vermögensübergaben zu Lebzeiten sichern die eigene Pflege und Versorgung und helfen unangenehme Streitigkeiten unter späteren Erben zu vermeiden. Man kann selbst kontrollieren, ob alles so gestaltet wird wie man es sich vorstellt und kann auch die steuerlich relevanten Freibeträge möglichst gut (vielleicht sogar zwei und dreifach) ausnutzen.
Anmeldung erforderlich.

0582 Mi, 23.07.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Kinder brauchen beide Eltern

Eltern trennen sich oder lassen sich scheiden, die Kinder leiden. Streit um elterliche Sorge und Umgang, Trennung der Familie, Hilfen für Kinder, neue Verfahren im Familienrecht
* Probleme der Kinder: das Leid der Eltern führt oft zur Überforderung der Eltern, keine Ansprechpartner in der Krise für die Kinder, Ausgrenzung eines Elternteils, Loyalitätskonflikte
* Welche Rechte haben die Kinder? Recht auf Beratung, Recht auf Verfahrenspfleger, Recht auf Mitsprache, " Forderung nach einem Kinderanwalt"
* Welche Signale kommen von der Familie, Umwelt, Schule, Kindergarten, Freizeit, Gericht und Jugendamt? Oft zu viel und zu lange Akzeptanz bei Ausgrenzung eines Elternteils
* Lösungsansätze und Hilfestellungen
Anmeldung erforderlich.

0583 Mi, 21.05.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Unterhaltsansprüche volljähriger Kinder

Was ändert sich für die Kinder und den betreuenden Elternteil bzw. Eltern von erwachsenen Kindern in der Ausbildung oder im Studium. Unterhalt und Hinweise zu möglichen Auswirkungen bezüglich Steuerklasse, Krankenkasse und Sozialversicherung.
Anmeldung erforderlich.

0584 Mi, 11.06.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Scheidung - was passiert mit dem Erbe?

Der Vortrag befasst sich mit den vielfältigen Auswirkungen, die Trennung und Scheidung auf das Erbrecht der Familienmitglieder haben. Untersucht wird die Wirkung der Trennung der Eheleute auf das Testament eines oder beider Ehegatten, außerdem die Auswirkungen des Scheidungsantrags auf das gesetzliche und testamentarische Erbrecht des Ehegatten, die Konsequenzen der Scheidung sowie die Auswirkungen der verschiedenen Güterstände auf das Erbrecht. Behandelt wird auch der Fall, dass der Erblasser zu Unterhaltszahlungen verpflichtet war und wann und in welchem Maß diese Verpflichtung auf die Erben übergeht.
Anmeldung erforderlich.

0589 Mi, 12.03.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite)
Brigitte Bencker

Ausgewählte Probleme des Mietrechts

Im September 2001 trat ein grundlegend überarbeitetes Mietrecht in Kraft. Der Vortrag soll die wesentlichen Neuerungen und ihre Auswirkungen auf bestehende und neue Mietverhältnisse darstellen. Für Vermieter und Mieter gelten nun neue Regelungen, die neue Rechte und Pflichten begründen. Unter anderem werden dargestellt die neuen Möglichkeiten der Mieterhöhung, die Fristenregelung für Nebenkostenabrechnung, neue Kündigungsfristen und die Abschaffung des einfachen Zeitmietvertrages.
Anmeldung erforderlich.

0592 Mi, 26.03.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße,
(Eingang von der S-Bahn-Seite)
Brigitte Bencker

Schwerbehinderung - Ansprüche kennen und durchsetzen

Wie gestaltet sich der bestmögliche Weg, um eine Schwerbehinderung durchzusetzen? Sie erhalten Tipps, auf was im Antragsverfahren zu achten ist, unter welchen Voraussetzungen Merkzeichen zuerkannt werden können, und welche Rechte Sie als schwerbehinderter Mensch haben. Mit vielen Fallbeispielen wird aufgezeigt, wie man zu einer korrekten Einstufung des Schwerbehindertengrades kommen kann.

0593 Di, 18.03.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, 403,
Manja Koch-Lule

Datenschutz- und Internetrecht

Jeder von uns ist bestimmt mit Datenschutzrechten oder gar Internetrecht in Kontakt gekommen. Wer hat nicht schon einmal eine Einladung von seinem Verein erhalten, bei der alle E-Mail-Adressen der Empfänger sichtbar waren? Gab es nicht die ein oder andere Feier, bei der die Bilder der einzelnen Gäste auf der Pinnwand der Freundin bei facebook zu sehen waren? Rechtsanwältin Manuela Obert möchte in diesem Seminar die Teilnehmer sensibilisieren, wenn möglicherweise Rechte Dritter durch unüberlegtes Handeln tangiert werden. Es wird anhand vieler Fallbeispiele das Überschreiten von Grenzen aufgezeigt, welches heutzutage leider viel zu oft erfolgt.

0594 Mi, 25.06.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Manuela Obert

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 17

BOOTSFÜHRERSCHEINE BEI DER VHS

Ab 1. Mai 2012 wurden die Prüfungen für die Amtlichen Sportbootführerscheine (SBF) neu geordnet. Prüfungen sind modular aufgebaut und werden mit Multiple-Choice-Fragen durchgeführt. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in ein SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul: Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden. Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies: dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer über 20jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

Will man später auf dem Meer bis 12sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Letzterer ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können. Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.

Wir organisieren die Prüfungen sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind nicht inbegriffen.

Reduzierung der Kursgebühr um 25%, wenn nur SBF-See und 35%, wenn nur SBF-Binnen gemacht wird.

Die Kurse können bei Bedarf kostenlos wiederholt werden. Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Choaching an.

Dozenten:
Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Kostenbeispiel für SBF-See und! SBF-Binnen/Motor
255.- Kursgebühren Theorie (VHS)
190.- Motorboot Praxis (VHS)
40.- Ärtzliches Zeugnis
75.- Amtl. Prüfungsgeb. Sbf-See
50.- Amtl. Prüfungsgeb. Sbf-Binnen
20.- Fragebögen SBF-See mit Karte
Optional:
36.- Lehrbuch (SBF-See & SKS)
Segeln Binnen:
43.- Kursgebühr (VHS)
410.- Segelausbildung Praxis (VHS)
60.- Prüfungsgebühren

Prüfungsgebühren sind ca. Gebühren, da abhängig von Teilnehmerzahlen

Der besondere Charme der Ausbildung zu Bootsführerscheinen bei der vhs liegt u.a. in der individuellen Betreuung. Nach Absprache ist auch eine Verlängerung/Wiederholung der Seminare (außer Praxis) unentgeltlich möglich.

Amtl. Sportbootführerschein - SBF-Binnen und -See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Kursort für Freitagstermine: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1010 Di, 18.03.14
19.00-21.30 Uhr € 255,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt. 8.4. (letzter Termin).
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel und Hubert Schierl

1011 € 255,00

Di, 10.06.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 12.06.14	19.00-21.30 Uhr
Fr, 13.06.14	19.00-21.30 Uhr
Di, 17.06.14	19.00-21.30 Uhr
Do, 19.06.14	9.00-16.00 Uhr
Fr, 20.06.14	19.00-21.30 Uhr

Kurs findet in den Pfingstferien statt.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel und Hubert Schierl

1012 Di, 08.07.14
19.00-21.30 Uhr € 255,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags und zusätzl. 1x Mi, 23.7. statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul Segeln

Das Zusatzmodul: Segeln kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodule bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend für das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

1013 Mi, 09.04.14
18.00-21.30 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel und Hubert Schierl

1014 Mi, 25.06.14
18.00-21.45 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel und Hubert Schierl

1015 Fr, 25.07.14
18.00-21.45 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn, Christine Frenzel und Hubert Schierl

Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung, Schwerpunkt NAVIGATION vor. Der Praxisteil auf dem Meer kann innerhalb von 2 Jahren abgelegt werden. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme: SBF-See.
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Bitte Schreibsachen mitbringen.
Bitte Schreibsachen mitbringen.

1016 € 150,00

Di, 13.05.14	19.00-21.45 Uhr
Do, 15.05.14	19.00-21.45 Uhr
Mo, 19.05.14	19.00-21.45 Uhr
Di, 20.05.14	19.00-21.45 Uhr

Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1017 ab Mo, 30.06.14
4 x 19.00-21.45 Uhr € 150,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z.B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 3 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (1,5h sind Sie selbst Fahrer und 1,5h Mitfahrer).
In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.
Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und November auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

1034 ab Sa, 03.05.14
2 x 12.00-16.00 Uhr € 190,00
Chiemsee, Manfred Lauterborn

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 18

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training im Einzelunterricht für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen.
Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht auf alle relevante Prüfungsmanöver sowie der Handhabung des Bootes inklusive Seemannsknoten. Mit der Anmeldung buchen Sie 10 Std. (je 60Min) Einzel- Segeltraining, die - je nach Witterung - in 3-5 Tagen absolviert werden. Nach Absprache ist auch ein Training mit zwei Schülern an Bord möglich. Hierbei verlängern sich bei gleicher Gebühr die Trainingszeiten. Termine werden individuell vereinbart, je nach Witterung von April bis Oktober. Nach der Prüfung erhalten Sie nach Absprache gerne weitere Trainingsmöglichkeiten. In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten.
Die Gebühr wird erst ca. 2 Wochen vor Praxisbeginn erhoben.

1035 € 395,00
Chiemsee, Christine Frenzel

Schnuppersegeln - Offene Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.
Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 2-3 Mitreisende an Bord sein. Je nach Witterung kann der Segeltag in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung durchgeführt werden.

1040 € 42,00
Chiemsee, Christine Frenzel

Schnuppersegeln - Kajüt-Kielyacht

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.
Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - 4 Mitreisende an Bord sein. Je nach Witterung kann der Segeltag in der Zeit zwischen April und Oktober auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung durchgeführt werden.

1042 € 42,00
Chiemsee, Hubert Schierl

Schnuppersegeln - Eine Woche auf dem Meer

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Segelyacht auf dem Meer mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich "unverbindlich" auf eine Liste ein und erhalten von uns einen Anruf, bei dem Sie Wünsche und Fragen anbringen können. Sie erhalten danach Informationen per Mail oder schriftlich über sich daraus ergebende Törnangebote. Der Törn kann zum Schnuppern, Meilensammeln (für die Ausbildung), maritimes Lernen oder ganz einfach nur zum Seele baumeln genutzt werden. Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper/Co-Skipper können - je nach Bootsgröße - 6-7 Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und März keine Schnuppertörns statt. Das Fahrgebiet kann in Absprache vorgeschlagen werden. Die Kosten für eine Woche Segeltörn hängt stark von der Saison, dem Fahrtgebiet und der Anzahl der Mitreisenden ab. Erfahrungsgemäß bewegt sich die Angebotsgebühr zwischen 795,00 bis 1095,00 €/Woche. Gerne können Sie sich individuell beraten lassen unter 08106/359035.

1045
Unverbindliche Eintragung auf eine Interessentenliste. Sie werden über Angebote und Kosten informiert. Bitte Ihre Wunschzeit und -Gebiet mitteilen.
Seegebiet nach Vereinbarung, Hubert Schierl

Kunst- & Kultursegeltörn im Rahmen der Trogir-Partnerschaft

Im Rahmen der Städtepartnerschaft: "Trogir-Vaterstetten" bieten wir einen Kunst- & Kulturtörn im Seegebiet Trogir und Umgebung an. Auf der Bildungsreise durch das mitteldalmatinische Traumrevier sind eigene Malaktivitäten, Begegnungen mit Künstlern aus der Städtepartnerschaft sowie eine kleine Sprachlern-Einheit vorgesehen. Neben kulturellen Begegnungen, lernen Sie traumhafte Inseln mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und der Kunstdozentin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise Nähe Trogir (z.B. Adiana Marina oder Split)
Termin Segelwoche: von Samstag auf Samstag nach Absprache
Gebühr für den Törn mit Kunst & Kulturprogramm: ca. 850,00 € (Je nach Jahreszeit und Anzahl von Teilnehmenden).
Information und Beratung erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein. Ggf. kann eine gemeinsame Anreise mit einem großen Kulturmobil gegen einen Unkostenbeitrag organisiert werden

1051
Törnvorbereitungstreffen nach Absprache: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Kroatien, Nähe Trogir, Hubert Schierl und Didi Richter

Sprache & Kultur auf dem Wasser

Segeltörn mit Sprachunterricht für Anfänger mit und ohne Segelerfahrung
Eine Bildungsreise durch ein Traumrevier nach Wunsch. Die letzten beiden Pfingst-Törns führten uns in 2 verschiedene Bereiche des Toskanischen Archipels und nach Korsika.
Ablauf: Täglich ca. 2 Stunden Italienischlernen (für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse) dazu Italienisch rund ums Kochen und Essen, Boot und Segeln, ggf. etwas Konversation. Sie lernen wunderschöne Inseln und Küstenstreifen mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper/Sprachlehrer) können wir 5-7 Teilnehmende einer 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise vom Italienischen Festland aus. Eine gemeinsame Anreise kann ggf. privat per Kleinbus organisiert werden.
Der Di. 04.2.2014 dient der Vorbesprechung für und der Information über den Törn sowie der Festlegung des Seegebietes, eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: 2. Pfingstferienwoche Sa. 14.6. - Sa. 21.6.2014
Gebühr für den Törn mit Sprach-Kurs: 895,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1050
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle Vaterstetten
Hubert Schierl, Jürgen Will und Philippe Jeanty

Familientörn auf der Segelyacht

Ein Segeltörn mit Mütter und Väter mit Kind(ern) mit und ohne Segelerfahrung
Eine Abenteuer-Segelreise durch das Traumrevier der Schlei und der dänischen Südsee. Sie lernen Fjorde, Inseln und wunderschöne Küstenstreifen mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Die Segelreise wird kindgerecht (für Kinder von 7-10 Jahren) ausgerichtet. Neben der Crew (Skipper/Coskipper) können wir 5-8 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrgebiet in der Ostsee wird gemeinsam nach Ihren Wünschen festgelegt.
Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 19

Termin Segelwoche: In den Sommerferien Sa. 09.08. - Sa. 16.08.2014
Gebühr für den Törn: 895,00 € (Erwachsener) / 495,00 € (Kind).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1052 ab Sa, 09.08.14
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Ostsee, Fahrtgebiet nach Wunsch, Hubert Schierl und Didi Richter

Kultur-Segeltörn im Rahmen der Partnerschaft: Allauch-Vaterstetten

Savoir vivre auf der Segelyacht: Provence & Côte d'Azur
Segeltörn vor dem Hintergrund der Deutsch-Französischen Freundschaft - Jumelage: Allauch-Vaterstetten.
Auf Wunsch bieten wir begleitend Sprachunterricht mit Hélène Maréchal an, einer in Vaterstetten unterrichtenden Französin.
Eine vhs-Bildungsreise durch das Traumrevier östlich des Golfe du Lion entlang der Côte d'Azur. Sie lernen die wunderschöne Küste mit vorgelagerten Inseln mit geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Segelvorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Auf Wunsch - und wenn die Wetterverhältnisse es zulassen - ist ein Besuch der Hafenstadt Marseilles mit den - zu dieser Zeit stattfindenden - Festivitäten von Allauch angedacht. Sie erhalten bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper) und können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise vom französischen Festland aus.

Der erste Törntreff (Termin wird noch bekannt gegeben) dient der Vorbesprechung für und der Information über den Törn, eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: Sa. 30.8. - Sa. 06.9.2014
Gebühr für den Törn: 995,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 65,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1054 ab Sa, 30.08.14
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Frankreich, Côte d Azur, Hubert Schierl und Korbinian Ederer

Ostseetörn: RundFünen & Dänische Südsee

Vorbereitung auf die Praxisprüfung (Meilentörn ohne Prüfung) oder Training für Skipper
Das Seegebiet der westlichen Ostsee und der dänischen Südsee, sowie ggf. Rund Fünen bietet ein hinreichendes Feld, sich in der Navigation, Seemannschaft und Wetterkunde praktisch zu erproben. Insbesondere Fahrten in der Nacht mit sehr anspruchsvoller Navigation (Richtfeuer, Sektorenfeuer, Quermarkenfeuer, etc.), aber auch der Umgang mit AIS, NAVTEX, Nachtsichtgerät, Wetter- und Navigationsprogrammen am Laptop werden hier, neben der obligatorischen Kartenarbeit mit terrestrischen Ortsbestimmung, zum Einsatz kommen.
Der Törn geht über 2 Wochen. Es kann jedoch auch eine Woche gebucht werden.
Beim Törntreff werden beim Kennenlernen der Ausgangshafen, Anreise, Ansprüche ans Schiff u.v.a. besprochen.
Die Kosten des Törns (Charter, Versicherung, etc.) belaufen sich für zwei Wochen auf ca. 900.- bis 1000 € / für eine Woche ca. 600.- bis 650.- €.
Daneben zahlen alle Crewmitglieder ca. 150.- € je Woche in die Bordkasse ein, aus der Hafengebühren, Treibstoff, Endreinigung, Essen an Bord etc. bezahlt werden.
Beratung und Information erhalten Sie vorab bei der vhs unter Telefon: 08106 / 359020. Der Termin des Törntreffens wird bekannt gegeben. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.
Der Skipper ist Inhaber des Profiskipperscheines SSS dem Funkzeugnis LRC und anderen Lizenzen.

1056
Termin nach Vereinbarung im August oder September
Ostsee, Laboe, Hubert Schierl

SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn

Vorbereitung auf die Praxisprüfung: Ausbildungstörn in den Osterferien auf der Segelyacht mit anschließender Prüfung für den SKS (Sport-Küsten-Schifferschein) für das Segeln auf dem Meer.
Prüfungsvoraussetzung: Sportbootführerschein See. Falls noch nicht erfolgt: die SKS Theorieprüfung muss innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Neben der praktischen Seemannschaft, Navigation, Wetterkunde und Seerecht werden alle relevanten Prüfungs-Manöver eingeübt und ggf. fehlenden Seemeilen gefahren. Neben den Kosten für den Ausbildungstörn kommen noch Kosten für die Bordkasse, Prüfungsgebühr, sowie der eigenen Anreise hinzu. Rechtzeitig vor dem Törn wird ein vorausgehendes Törntreffen in Vaterstetten abgehalten. Sie werden dazu gesondert eingeladen.
Beratung und Information erhalten Sie vorab bei der vhs unter Telefon: 08106 / 359035. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.
Der Törn wird in der 2. Osterferienwoche von Sa. 19.4. - Sa. 26.4.2014 angeboten

1057 ab Sa, 19.04.14
8 x 9.00-21.00 Uhr € 590,00
Wer den SKS-Theoriekurs und den Törn im Bundle bucht erhält für den Törn 50,00 € Nachlass
Slowenien, Portoroz Yachthafen, Hubert Schierl

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Skipper gesucht?

Sie möchten mit Ihrer Firma, Ihres Vereines oder Einrichtung eine besondere Veranstaltung ein- oder mehrtägig auf dem Wasser ausrichten lassen?
Die vhs-Vaterstetten ist seit über 20 Jahren mit der Planung, Organisation und Durchführung von Bootsführerscheinen Praxis auf dem Wasser als Ausbildung betraut und richtet auch Bildungsreisen, oder Schnuppersegeln auf dem Wasser aus.
Sprechen Sie mit uns, wenn Sie eine Veranstaltung (Betriebsausflug / Insentiv) auf einer der Bayerischen Seen oder einen Törn auf dem Meer suchen. Wir machen ihnen, besonders für Ihre Bedürfnisse geeignete Angebote. Unsere Crew von Profi-Skippern möchte Sie gerne an Bord begrüßen.
Beratung unter: 08106 / 35 90 35 Hubert Schierl

1059
Termin & Seegebiet nach Wunsch,
Beratung: Hubert Schierl

Sprechfunk - SRC

Short Range Certificate (SRC) und UKW-Binnenfunk (UBI)
Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein.
Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Es ist ebenfalls als Ergänzung wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt. Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!
1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

1071 € 195,00
Do, 06.03.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 29.03.14 10.00-18.00 Uhr
So, 30.03.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1072 € 195,00
Do, 22.05.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 14.06.14 10.00-18.00 Uhr
So, 15.06.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1073 € 195,00
Do, 03.07.14 19.00-21.45 Uhr
Sa, 19.07.14 10.00-18.00 Uhr
So, 20.07.14 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 20

Sprechfunk - UBI

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funkanlage und gilt international im Bereich der Küste. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Das Binnenfunkzeugnis UBI wird gleich in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Es ist ebenfalls als Ergänzung wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt.

Der Kursleiter wird Ihnen das See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen per Mail eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt. U.a.:
Buchstabieralphabet * Seefunktexte * Funk-Wörterbuch * SRC-Fragenkatalog * Binnenfunkzeugnis UBI
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!

1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

1075	€ 90,00
Do, 06.03.14	19.00-21.45 Uhr
Sa, 29.03.14	10.00-18.00 Uhr
So, 30.03.14	10.00-18.00 Uhr

Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1071 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1076	€ 90,00
Do, 22.05.14	19.00-21.45 Uhr
Sa, 14.06.14	10.00-18.00 Uhr
So, 15.06.14	10.00-18.00 Uhr

Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1072 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1077	€ 90,00
Do, 03.07.14	19.00-21.45 Uhr
Sa, 19.07.14	10.00-18.00 Uhr
So, 20.07.14	10.00-18.00 Uhr

Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1073 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Sprechfunk-Aufbauseminar (LRC)

Das Allgemeines Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache.

Der Ablauf der Funkprüfungen des LRC`s umfasst sämtliche Prüfungskomponenten des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen), plus einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat, sowie Grenzwelle/Kurzwelle. Des Weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen- Kurzwellen- und Inmarsatanlagen. Der Kursleiter wird Ihnen "roten Faden" zur Erlangung der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen.
Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die Prüfung abgehalten!

1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen.

1080	€ 195,00
Mo, 24.03.14	19.00-21.45 Uhr
Mi, 26.03.14	19.00-21.45 Uhr
So, 30.03.14	10.00-18.00 Uhr

Sprechfunk LRC
am So. Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
(Übungen & Prüfung)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1081	€ 195,00
Mo, 09.06.14	19.00-21.45 Uhr
Mi, 11.06.14	19.00-21.45 Uhr
So, 15.06.14	10.00-18.00 Uhr

Sprechfunk LRC
am So. Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
(Übungen & Prüfung)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmittel zwingend benötigt da im Notfall selbstverständlich die bereits an Board vorhanden Seenotmittel verwendet werden dürfen.
Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und in Besitz irgendeines amtl. Sportbootführerschein sein.
Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfassen die Themen rund um: * Fallschirm-Signalrakete * Rauchfackel bzw. Handfackel * Rauchsignal * Signalgeber mit Magazin oder Trommel * den richtige Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln * Sicherheitsregeln.
Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. € 20,00 und ein Anteil an den Prüferreisekosten werden gesondert erhoben.
Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen

1084	€ 20,00
Do, 06.03.14	19.00-21.45 Uhr
Sa, 29.03.14	10.00-18.00 Uhr
So, 30.03.14	10.00-18.00 Uhr

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1085	Do, 22.05.14
19.00-20.30 Uhr	€ 20,00

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1086	Do, 03.07.14
19.00-20.30 Uhr	€ 20,00

Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S. Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierte gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der KW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrechterhalten werden.
Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung & teilweiser praktischer Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenzprüfung, Klassen TECHNICAN / GENERAL / (EXTRA) Seminarinhalte:
Einführung in den Amateurfunk, Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten & Booten * Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt * Unterschiede zwischen Seefunk & Amateurfunk an Board. * Grundprinzipien des Amateurfunks * Tipps & Hinweise für die Prüfung * das U.S.-Lizenzen System * Gesetzliche Grundlagen * Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.
Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt. Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern 089/70065888
Mitglieder im DARC erhalten einen Nachlass von 10,00 € auf die Kursgebühr

1087	€ 105,00
Mo, 24.02.14	19.00-21.45 Uhr
Mi, 26.02.14	19.00-21.45 Uhr
So, 09.03.14	19.00-21.45 Uhr

Prüfung am So. 9.3. in München, Technische Hochschule Lothstr.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1088	€ 105,00
Mi, 14.05.14	19.00-21.45 Uhr
Fr, 23.05.14	19.00-21.45 Uhr
So, 01.06.14	10.00-15.00 Uhr

Prüfungstermin zeitnah nach Absprache
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 21

Bogenschießen, Entspannung

Prüfung für U.S.Amateurfunklizenzen

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.$ 15,00 oder € 12,00 (bitte in bar vor Ort entrichten).
* Es fallen keine Zugangs- oder Eintrittsgebühren an;
* die Teilnahme am Workshop ist für die Prüfung nicht erforderlich!
* Es können Prüfungen für alle 3 U.S. - Lizenzklassen abgelegt werden.
* Eine U.S. - Adresse für die Zusendung der Lizenz ist erforderlich!
* Die Prüfung ist ein Multiple-Choice-Fragebogen mit jeweils 35 Fragen.
* Eine Morseprüfung ist nicht mehr erforderlich.
* Weitere allg. Hinweise finden man unter: www.US-Lizenz.de. Weiter Infos findet man auch unter: www.mydarc.de/dj0qn/ und www.mydarc.de/dk2pz/
* Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten

Bei Fragen: Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: DK2PZ@DARC.de oder Tel. 089 / 420 9 55066

1089

Termin nach Vereinbarung!
kostenfreie Anmeldung erwünscht
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Bogenschießen für Anfänger

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München statt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sowie ein Lehrbuch sind in der Gebühr mit inbegriffen.
Bitte mitbringen: Ein eng anliegendes Oberteil damit die Bogensehne dort nicht streift. * Bequeme und saubere Schuhe sind ebenso erforderlich. * Bei langen Haaren bitte an ein Haargummi denken. * Trinken kann auch vor Ort erworben werden.

1097 € 89,00
Do, 13.03.14 18.30-21.00 Uhr
Fr, 14.03.14 18.30-21.00 Uhr
Sa 15.03.14 18.30-21.00 Uhr
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Bogenschießen - Ferienangebot für Kinder und Jugendliche

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München statt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sowie ein Lehrbuch sind in der Gebühr mit inbegriffen.
Bitte mitbringen: Ein eng anliegendes Oberteil damit die Bogensehne dort nicht streift. * Bequeme und saubere Schuhe sind ebenso erforderlich. * Bei langen Haaren bitte an ein Haargummi denken. * Trinken kann auch vor Ort erworben werden.

1099 € 74,00
Mo, 03.03.14 15.30-18.00 Uhr
Di, 04.03.14 15.30-18.00 Uhr
Mi, 05.03.14 15.30-18.00 Uhr
Ferienangebot für Kinder und Jugendliche: 10-16 Jahre.
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

ZUSAMMENARBEIT VHS UND KRANKENKASSEN
Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Kriterien zu Grunde, die sehr eng schulmedizinisch ausgerichtet sind und sich z.T. erheblich von den fachlich und pädagogisch begründeten und bewährten Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Yoga - Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerz und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1100 ab Di, 11.03.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 102,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 11.03.14
15 x 17.45-19.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1102 ab Di, 18.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 12.03.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Brigitte Tumewu

1104 ab Di, 11.03.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1105 ab Do, 23.01.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Parkstr. 12, Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 17.02.14
15 x 18.25-19.55 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 17.02.14
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Keskari-Liesch

1108 ab Mi, 12.03.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 27.02.14
15 x 18.15-19.30 Uhr € 85,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

Yoga - ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen. In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit wird gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.
Inhalte des Kurses:
- Asanas (Körperübungen) - Pranayama (Atemübungen) - Techniken zur Körpersensibilisierung - Meditation - Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1123 ab Fr, 21.02.14
16 x 8.30-10.00 Uhr € 108,00
Anfänger und Fortgeschrittene / Am 8.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

1124 ab Di, 18.02.14
15 x 16.30-18.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 22

Gesundheit

Entspannung

1125 ab Di, 18.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1126 ab Di, 18.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1127 Fr, 28.02.14
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
kostenlos Schnupperangebot für Anfänger und Wiedereinsteiger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 14.03.14
16 x 18.30-20.00 Uhr € 108,00
Anfänger und Wiedereinsteiger; am 27.9. keine Yogastunde
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 14.03.14
16 x 16.30-18.00 Uhr € 108,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 20.02.14
14 x 19.35-21.05 Uhr € 95,20
Für Fortgeschrittene! Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 3.4.!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sonja Fahr

1131 ab Do, 20.02.14
14 x 18.00-19.30 Uhr € 95,20
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 3.4.!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sonja Fahr

1132 ab Do, 20.02.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang, Simone Werner

1133 ab Mi, 12.03.14
11 x 18.00-19.30 Uhr € 74,80
Für Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 12.03.14
11 x 19.30-21.00 Uhr € 74,80
Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Gabriele Rauschert

1135 ab Do, 27.02.14
12 x 10.00-11.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 27.3. und 3.07.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 20.02.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang, Simone Werner

1137 ab Mi, 26.02.14
12 x 19.00-20.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 26.3., 21.5. und 2.07.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße, Brigitte Bruckmeier

1138 ab Do, 13.03.14
11 x 18.00-19.30 Uhr € 74,80
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Gabriele Rauschert

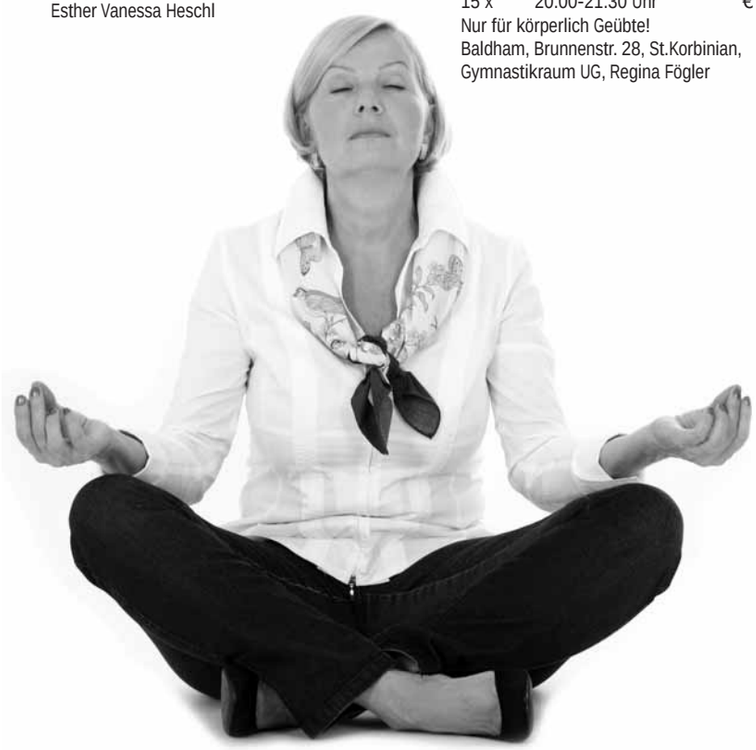
1139 ab Di, 18.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Stefani Kling

1145 ab Do, 20.02.14
10 x 20.00-21.30 Uhr € 68,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, kein Kurs am 13.3.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Brigitta Dobry

1146 ab Di, 11.03.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sigrid Urban

1147 ab Mo, 24.02.14
14 x 20.00-21.30 Uhr € 95,20
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Esther Vanessa Heschl

1147V ab Mo, 07.07.14
4 x 20.00-21.30 Uhr € 27,20
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Esther Vanessa Heschl



TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.
TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.
Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1151 ab Mi, 19.02.14
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1152 ab Fr, 21.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1154 ab Mo, 24.03.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Regina Fögler

1156 ab Fr, 21.02.14
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1159 ab Mo, 24.03.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Regina Fögler

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 23

Yoga - eine heilsame Bewegungskunst

Sie erlernen mit dieser Übungsweise schöne ästhetische Körperhaltungen zu gestalten, unabhängig von ihrer momentanen Beweglichkeit. Die konkrete Anleitung der Übungen wirkt ordnend und stärkend auf den Körper sowie auf das Nervensystem und der Atem kann freier fließen. Über die Gedanken und Bilder, mit denen wir in den Yogaübungen arbeiten, lernen Sie auch eine innere Haltung einzunehmen. Damit können wichtige Fähigkeiten wie innere Ruhe, Loslassen können, Offenheit, Vertrauen, Entschlusskraft, Tatkraft und Lebensfreude erfahren werden.
Diese Erfahrungen können zum Impuls werden für den Alltag - für eine gesunde, stabile Lebenshaltung und eine freiere und heilsamere Lebensgestaltung.
Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

1168 ab Fr, 14.03.14
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
kein Kurs am 11.4., 2.5., 30.5., 6.6.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Gerlinde Nagl-Beiner

Vinyasa Yoga Flow

Basierend auf dem Prinzip von Yin und Yang werden die Stunden dieses Kurses gestaltet:
Beginnend mit dynamischen, kraftvollen und fließenden Yogasequenzen fördern wir Ausdauer und Beweglichkeit, der Energiefluss in Körper und Geist wird gesteigert. Geleitet vom Atemfluss tauchen wir anschließend ein in die Fülle der Asanas, wobei sowohl die korrekte Ausführung als auch die individuelle strukturelle Ausrichtung wesentlicher Bestandteil unserer Yogapraxis sind. Das längere Verweilen in den Haltungen schafft Raum für die eigene Körperwahrnehmung und auch für die bewusste Lenkung der Energie. Das körperliche Loslassen fördert ebenso das geistige Loslassen, so dass der Weg zu tiefer Entspannung geebnet ist.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Yogagurt, Yogamatte, Yogablock, Socken (soweit vorhanden).

1170 ab Mo, 17.02.14
17 x 8.30-10.00 Uhr € 115,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1171 ab Mi, 12.03.14
11 x 19.45-21.15 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Daniela Sachs

Yoga mit fließenden Sequenzen

Für alle, die Yoga kombinieren wollen mit dem modernen Wissen der neuen Rückenschule, ist dieser Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Strukturen in, an und um uns herum die physiologisch sinnvolle Ausrichtung in den Yogahaltungen beeinflussen. Begleitend lernen wir, den Energiefluss sowohl während der dynamischen als auch der ruhigen Übungssequenzen zu erfahren. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkungen von Yoga können entstehen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1172 ab Do, 13.02.14
15 x 19.05-20.35 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Carin Ditzel

1173 ab Do, 13.02.14
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Carin Ditzel

Yoga für den Rücken

Für die Gesunderhaltung Ihres Rückens ist es von zentraler Bedeutung regelmäßig an der Stabilität des Rumpfes und der Flexibilität der Wirbelsäule zu arbeiten.
Traditionelle Yogahaltungen werden in diesem Kurs achtsam und präzise an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst.
Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt und Ball wird die Ausführung auch für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht.
Gezielte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen bereiten Ihren Körper optimal auf die Ausführung dieser Haltungen vor. Passende Ausgleichshaltungen sorgen dafür, dass jede körperliche Erfahrung integriert werden kann.
Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen Befindlichkeit, ganz im Sinne von Yoga.
Bitte eine eigene Yoga-Matte und nach Bedarf eine Wolldecke mitbringen.

1175 ab Di, 18.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Stefani Kling

Mama Baby Yoga

Für Mütter mit Baby ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter
Mama Baby Yoga gibt jungen Müttern die Gelegenheit, in einer behaglichen Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Spaß zu haben, die Zeit mit dem Baby zu genießen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln.
Während die Mütter Yoga üben, liegt das Baby eingekuschelt in einer Decke vor der Yogamatte. Die Babys dürfen schlafen, gestillt werden oder mitmachen. Natürlich sind auch Väter mit ihren Babys herzlich willkommen!

1180 ab Di, 18.02.14
8 x 10.00-11.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt.
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

1183 ab Mo, 10.03.14
11 x 17.25-18.40 Uhr € 65,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

1184 ab Mo, 23.06.14
5 x 17.25-18.40 Uhr € 29,00
Sommerkurs!
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,EG,
Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Yoga für SeniorInnen

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe, Übungen zur Konzentration, Atemtechnik sowie Entspannung mit Musik gelangen wir zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Steigerung der Beweglichkeit des Körpers fördert auch die geistige Beweglichkeit und bringt Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit für den Alltag. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.
Sollten Sie sich die folgenden oder ähnliche Fragen stellen: ‘‘Bin ich fit genug für diesen Kurs?”, ‘‘Passt die Gruppe zu mir und ich zur Gruppe?”, ‘‘Lässt meine Gesundheit es zu, dass ich den Kurs in seiner ganzen Dauer regelmäßig besuche?”
...dann lautet unsere Antwort: Probieren Sie es einfach mal eine Stunde lang aus und entscheiden Sie dann! Reden Sie bei Fragen oder Problemen mit uns. Es gibt immer eine Lösung!
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

1185 ab Fr, 14.03.14
16 x 14.45-16.15 Uhr € 108,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

BRIGITTE
LECHNER
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)
Kinder-, Jugend- und Familienberatung

- Sie stecken in einem kritischen Lebensabschnitt?
- Ihre Partnerschaft steht vor neuen Herausforderungen?
- Ihre Kinder fordern Sie über alle Maßen?
- Sie wollen sich beruflich neu orientieren?
- Sie suchen nach Stressbewältigungsstrategien?

Gerne unterstütze ich Sie bei der Lösung Ihrer Anliegen:
Tel. 08106 / 997 99 03 ▪ www.psychotherapie-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 24

Gesundheit

Entspannung

Yoga - mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yogaübungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.
Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen und eine Wolldecke.

1191 ab Do, 13.02.14
15 x 9.45-10.00 Uhr € 82,00
Für Anfänger mit Vorkenntnisse und Fortgeschrittene - Neuzugang möglich!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1196 ab Mo, 24.02.14
14 x 18.15-19.45 Uhr € 95,20
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Decke und Yogamatte mitbringen, ebenso Massagelotion, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Esther Vanessa Heschl

1196V ab Mo, 07.07.14
4 x 18.15-19.45 Uhr € 27,20
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Decke und Yogamatte mitbringen, ebenso Massagelotion, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Esther Vanessa Heschl

1197 ab Do, 20.02.14
13 x 20.00-21.15 Uhr € 73,70
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 13.3.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1, Beate Jankowski

YOGA move

YOGA move ist das moderne Trainingskonzept zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
YOGA move ist eine auf den Westeuropäer modifizierte, Form des Yoga, mit respektvollem Umgang der Yoga Tradition, für Alle, die auf gesunde und effektive Art und Weise trainieren möchten.as Besondere bei "YOGA move" ist, dass speziell funktionelle Übungen, welche z.B. bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Migräne, Burn Out Syndrome, Menstruations-beschwerden, uvm. so eingesetzt werden, dass Teilnehmer jeden Alters diese Trainingsmethode für sich nutzen können.

1200 ab Fr, 28.02.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Peter Peters

Iyengarinspiriertes Yoga

Regelmäßige Yoga Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlgefühl belohnt.
Die vielfältigen Yogaübungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine ''Lebensbatterie" wieder aufladen.
Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen - ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1202 ab Mi, 19.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

1203 ab Mi, 19.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

Bewusstes Beckenbodentraining

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberen Abschluss unsere stabilisierende Mitte.
Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.b. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps, Energielosigkeit etc.).
Effektives Coretraining besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufrichtung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln.

1207 ab Mo, 17.02.14
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des Hatha-Yoga und kombinieren diese mit klassischen Pilatesübungen.
Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga-Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben.

1209 ab Do, 27.02.14
15 x 19.45-21.00 Uhr € 93,00
Neues Angebot für Anfänger
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Hück

1210 ab Di, 18.02.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 75,00
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1211 ab Do, 20.02.14
13 x 18.30-20.00 Uhr € 88,40
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Kein Kurs am 13.3.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1, Beate Jankowski

1212 ab Do, 27.02.14
15 x 18.30-19.45 Uhr € 93,00
Anfänger mit Vorkenntnisse
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Hück

1213 ab Di, 18.02.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

Happy Aging - Hormon-Yoga für die Frau

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues wirkt gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem und kann regelmäßig praktiziert hormonelle Schwankungen und Wechseljahrsbeschwerden positiv beeinflussen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus verschiedenen Yoga-Richtungen.
Lernen Sie in diesem Schnupperkurs Hormon-Yoga und diverse andere Entspannungsübungen und -techniken (wie Yoga Nidra, Visualisierungen) kennen, die Ihnen auch in wechselhaften Zeiten ein Stück Lebensqualität zurück bringen können.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

1220 € 44,00
Sa, 31.05.14 10.30-17.00 Uhr
So, 01.06.14 10.00-13.00 Uhr
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 25

Hormonyoga

Hormonyoga ist ein ganzheitliches, dynamisches und verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Es ist ursprünglich als Yogatherapie gedacht, bei Problemen in den Wechseljahren aufgrund des Rückgangs der weiblichen Hormone und der damit verbundenen Symptome, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen etc.
Inzwischen hat es sich ganz allgemein bei hormonellen Schwankungen bewährt.
Zudem konnte eine Zunahme an Energie und Wohlbefinden festgestellt werden. Dieser Kurs kann auch jederzeit ohne Vorkenntnisse besucht werden. Er ist auch für Einsteiger sehr gut geeignet, da die Körperübungen eher sanft sind.
Durch innere Massage, Lenkung der Energie und die Körperübungen die Energie der hormonerzeugenden Organe und Drüsen angeregt wird.
Nur für Frauen.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Socken und ev. Yogakissen mitbringen.

1225 ab Mi, 12.02.14
15 x 10.00-11.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Yogatsu® ist ein von der Kursleiterin selbst entwickeltes Übungsprogramm und besteht aus Hatha-Yoga-, Shiatsu-, Atem- und Entspannungstechniken.
Mit dem bereits vielfach erprobten Programm ist der Kursreferentin ein ganzheitliches Konzept gelungen, was nicht nur die eigene Mitte stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf Schwangerschaftsbeschwerden hat. Es lindert Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Bewegungsapparat, Stress- und Erschöpfungszuständen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu(r) optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohltuende Yogaübungen, Berührung und Entspannung sammeln sie genügend Kraft für die Entbindung und können schon vor der Geburt einen innigen Kontakt zu ihrem Baby aufbauen.
Neben den Yoga, Meridian- und Atemübungen werden im Kurs auch die Heilwirkungen von Farben, Klängen und Visualisierungen vorgestellt. Das ganzheitliche Konzept dient der Unterstützung und Harmonisierung der Selbstheilungskräfte und dem inneren Wachstum.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1226 ab Di, 18.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 135,00
Kleingruppe!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

Rückenwellness - Übungen für einen entspannten, beweglichen und kräftigen Rücken

Druck, Anspannung und Bewegungsmangel im Alltag wirken sich auch auf unsere Wirbelsäule und Rückenmuskulatur aus. Fehlhaltungen und oft schmerzhafte Verspannungen sind oft die Folge. In diesem Workshop werden wir mit einfachen Übungen die Rückenmuskulatur lockern, mobilisieren und kräftigen. Erfahren Sie, wie Sie mit sanften Yogaübungen die Wirbelsäule wieder beweglicher machen, die zentralen Rücken- und Rumpfmuskeln stärken, dem Rundrücken entgegenwirken und sogar leichte Skoliose im unteren und oberen Rücken in den Griff bekommen können.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Socken, Decke, Kissen.

1228 So, 18.05.14
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Nacken und Schultern - ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackenbereich.
In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen.
Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren.
Bitte Decke, größeres Handtuch und Kissen mitbringen.

1230 So, 11.05.14
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Shiatsu: Sanftes Loslassen vom Alltag

Wer kennt das nicht: Nach der Arbeit ist man zu müde und gleichzeitig zu aufgedreht, um seine freie Zeit genießen zu können. Trotz Wochenende denkt man an die Probleme der Woche, man möchte so gerne abschalten, doch das Hamsterrad dreht sich weiter.
Hier kann Shiatsu eine Möglichkeit sein, den Alltag loszulassen: Shiatsu ist eine leichte Fingerdruckmassage entlang der Meridianbahnen, wo sich unsere Energie im ganzen Körper verteilt. Sind diese energetischen Bahnen im Gleichgewicht, fühlen wir uns je nach Person stark, voller Energie, gelassen und/oder glücklich.
An diesem Tag werden nach Auflockerungs- und Zentrierungsübungen sanfte Shiatsu-Techniken paarweise und mit Respekt ausgeführt. Deswegen ist paarweise Anmeldung erwünscht oder zumindest die Bereitschaft, sich von jemandem Fremden berühren zu lassen.
Wir arbeiten am Boden am bekleideten Körper mit Achtsamkeit und berücksichtigen Ihre körperlichen Einschränkungen. Zwischendurch werden einfache Entspannungs- und Atemübungen gezeigt, die schon nach wenigen Minuten ein Abschalten vom Alltag ermöglichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, langarmiges T-Shirt, langbeinige Hose/Leggings, Wollsocken, große Decke und kleines Kissen, ev. auch Meditationshocker, bzw- Kissen, sofern vorhanden.

1231 So, 06.04.14
10.00-16.30 Uhr € 31,00
30 Mittagpause, bitte Brotzeit und Getränk mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hélène Maréchal

Yoga Nidra - Tiefenentspannung

Yoga Nidra bedeutet "Schlaf des Yogi" und ist eine Tiefenentspannungstechnik, die es uns ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung und bei Schlafstörungen.
Leichte Yoga- und Atemübungen bilden im Kurs die Vorbereitung auf Yoga Nidra.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

1232 So, 01.06.14
14.00-16.00 Uhr € 12,70
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

ANTONIUS-APOTHEKE
APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE
Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00-12:30
14:30-18:30
Sa 8:00-12:30
www.apotheke-vaterstetten.com
Ihr ganz persönlicher Begleiter in allen Gesundheitsfragen!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 26

www.happytime24.de
Die regionale Internetsuchmaschine

- Internetmarktplatz und Suchmaschine
- Firmennetzwerk Landkreis Ebersberg
- Aktuelle Angebote, Termine, Aktionen
- Kostenlose Registrierung Ihrer Firma
- Verlosung wertvoller Sachwert-Preise
- Elmar Kaufmann: 08 106 - 30 26 88
- www.happytime24.de/ebe

Landkreis Ebersberg

Mental fit und körperlich entspannt durch Meditation

Da wir unseren Alltag immer hektischer erleben und uns oft von Informationen und Eindrücken überflutet fühlen, wird Zeit zum Durchatmen und Entspannen immer kostbarer, aber auch seltener. Meditation kann uns dabei helfen, Stress abzubauen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.
Die im Workshop vermittelten Meditationstechniken (z. B. Atem-, Achtsamkeits-, Klang-, Mantra- und Krafttiermeditation) können, regelmäßig praktiziert, bewirken:
- die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern
- Stress bedingte Krankheiten entgegen zu wirken
- mehr Ruhe und Gelassenheit zu gewinnen

Zu Beginn des Workshops bereiten leichte Mobilisations- und Atemübungen den Körper auf die Meditationspraxis vor.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitz- oder Meditationskissen.

1233 So, 11.05.14
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Yoga - Sommerspezial

2013 geht langsam zu Ende, but Yoga never ends! Gerade während der Weihnachtszeit wünschen wir uns den Zugang zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Mit den fließenden Yoga Sequenzen lernen Sie einzutauchen in diese Qualitäten um innerlich aufzutanken und ausgeglichen in das neue Jahr zu starten!

1235 € 27,00
Fr, 16.05.14 10.00-11.30 Uhr
Fr, 23.05.14 10.00-11.30 Uhr
Fr, 30.05.14 10.00-11.30 Uhr
Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Carmen Kieltsch

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.
Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.
Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

1238 ab Do, 13.03.14
12 x 18.15-19.45 Uhr € 85,00
Kleingruppe - Neues Angebot!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Alexandra Skeide

1239 ab Di, 11.03.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine leichte Decke.
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69,
Sigrid Urban

Alpha Synapsen Programmierung

Individuelles Coaching in der Kleingruppe (3 - 6 TN)
Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen u.a. in der Gehirnforschung ist bewiesen, dass unser Gehirn ein Hochleistungsrechner und somit beliebig umprogrammierbar ist. Um diesen Rechner bedienen zu können, müssen wir wissen wie er funktioniert. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie das ganze Potential Ihres Gehirns z.B. für Ihre Gesundheit, Finanzen, Beziehungen, Sport und auch in Ihrem Unternehmen (Coaching) mit der Alpha Synapsen Programmierung® (ASP) nutzen können. Durch einfache Programmierungen können Sie alte Programme und Muster anschauen, löschen und neu installieren. Indem wir unser Gehirn umprogrammieren, verändern sich sowohl unsere Gedanken als auch die biochemischen Prozesse im Körper und daraus resultierend auch unser Umfeld, da die Gedanken auf neue Frequenzen und Empfänger treffen.
Gehen Sie in Resonanz mit ganz neuen Erfahrungen/Prozessen und freuen Sie sich auf eines der effektivsten und spannendsten Seminare.
Begrenzte Teilnehmerzahl! Es gilt die Reihenfolge der eingehenden Seminarbuchungen.
Materialien zum Kurs: Die Alpha Scheibe und das Buch “Und am Ende steht Freiheit” können vorab oder im Kurs erworben werden.
Kooperationsangebot mit der Naturheilpraxis Ki-Do

1240 Sa, 08.03.14
10.00-14.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1241 Fr, 28.03.14
16.00-20.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1242 Sa, 19.04.14
10.00-14.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1243 Fr, 11.04.14
16.00-20.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

1244 Fr, 30.05.14
16.00-20.00 Uhr € 180,00
Grasbrunn, Eichenzaunweg 5, Naturheilpraxis Ki-do, Birgit Ulrich

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 27

Achtsamkeit am Morgen

Achtsamkeit in der Früh vor dem Business
Wer erlebt ihn nicht, den Alltagwahnsinn, in dem Stress, Zeitdruck und Hektik eine viel zu große Rolle einnehmen. Damit der Körper den Belastungen Stand halten kann, sollten ihm Bewegung, Achtung auch mal Entspannung gegönnt werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübung sorgen für mehr Wohlbefinden und können helfen, Körper und Geist in Balance zu halten. Wenn auch dafür zu wenig Zeit bleibt, kann man beispielsweise mit einfachen Übungen innerhalb einige Minuten schon einiges tun.
In diesen Stunden werden wir eine Mischung aus Atemtechnik, Elemente aus dem Aikido, Koordinationsübung, Entspannungsübung sowie Selbstmassage haben. Gönnen Sie sich einmal die Woche mehr Fokus auf einen schönen Wochenabschluss durch Entspannung.
Mitbringen: bequeme Kleidung:

1246 ab Do, 13.03.14
6 x 7.15-8.15 Uhr € 60,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

1247 ab Do, 15.05.14
6 x 7.15-7.45 Uhr € 30,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

1248 ab Do, 15.05.14
6 x 7.45-8.15 Uhr € 30,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Hélène Maréchal

T'ai Chi Ch'uan - Klassischer Yang Stil: Kurzform, Langform Teil 2

T'ai Chi Ch'uan ist eine Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Selbstverteidigung und der Stärkung des körperlichen und geistigen Gleichgewichtes dient. Sie beruht auf dem Yin - Yang Prinzip.
Die bekannteste Übung ist die Form (3 Teile), ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Dieser vorgegebene Bewegungsablauf trainiert die Konzentration und ist in der Weise gestaltet, dass sich im Einklang mit der Atmung eine natürliche, ausgewogene Bewegung ergibt.
Die Teilnahme erfordert keinerlei Begabung und ist für Menschen jeden Alters möglich.
In diesem Kurs werden wir die Kurzform und die Langform Teil 2 vertiefen.
Eingerahmt in Wahrnehmungsübungen, "Ki-Atmung", Tui Shou und "Sitzen in der Stille" gehen wir in den Augenblick.
Voraussetzung sind Kenntnisse der Kurzform und Langform.
Wir üben in bequemer Kleidung, mit Socken oder Gymnastikschuhen.

1250 ab Fr, 21.03.14
7 x 18.30-20.00 Uhr € 63,00
weitere Termine: 28.3., 4.4., 9./23.5., 27.6., 4.7.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Thomas Oppermann

Sie haben Fragen?
08106-35 90 35

T'AI CHI Chuan

Sie lernen die Bewegungsabfolge (Form) und deren Bedeutung in der Kampfkunst kennen. Die Verknüpfung mit der westlichen Anatomie- und Bewegungslehre erleichtert das Verständnis und bringt uns die Taiji-Prinzipien näher. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet
Kurzform Yangstil nach Zheng Manqing/ Huang Xingxian

1254 ab Do, 13.03.14
12 x 10.30-11.45 Uhr € 112,00
Kleingruppe für Anfänger - Schnupperstunde und Quereinstieg nach Absprache möglich!
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Yvonne Halász

1255 ab Mo, 10.03.14
15 x 18.00-19.15 Uhr € 112,00
Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

1256 ab Mo, 10.03.14
15 x 19.15-20.30 Uhr € 112,00
Anfänger (mit und ohne Vorkenntnisse) - Schnupperstunde und Quereinstieg nach Absprache möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

Qi Gong - Wochenendkurs

Das Kursleiterteam lädt Sie ein, mit wenig Zeitaufwand (Freitagabend/Samstagvormittag) Qigong kennen zu lernen. Wir freuen uns auch auf Interessierte mit Erfahrung, die Ihre Übungen auffrischen und vertiefen wollen.
Legere Alltagskleidung genügt.

1257 gebührenfrei
Fr, 14.02.14 18.30-21-00 Uhr
Sa, 15.02.14 9.30-13.00 Uhr
Vaterstetten, Fasanenstraße 22, vhs Studio
Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong

Qigong oder T'ai Chi-Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören:
Atemtechnik - sanfte Bewegungen - Meditation - Koordination - konzentrierte Bewusstheit - Entspannung - Dehnung - Linderung von Verspannungen - Energielenkung und Massage.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1258 ab Mi, 19.02.14
12 x 8.45-10.00 Uhr € 72,50
Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen Für Schultern, Rücken und zur Entspannung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Inge Keller und Gerd Keller

1259 ab Mo, 17.02.14
12 x 20.05-21.20 Uhr € 72,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Inge Keller und Gerd Keller

1260 ab Mi, 05.02.14
15 x 19.45-21.00 Uhr € 90,00
Fortgeschrittene (Anfänger nach Rücksprache)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1261 ab Mi, 05.02.14
15 x 18.15-19.30 Uhr € 90,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1262 ab Mo, 17.02.14
12 x 10.10-11.10 Uhr € 60,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yvonne Halász

1265 ab Mo, 17.02.14
12 x 18.45-20.00 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1266 ab Mi, 19.02.14
12 x 10.15-11.30 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

Qigong-Yangsheng

Im Qigong werden Übungsformen mit langsamen, fließenden und funktionalen Bewegungen geübt. Diese bilden gemeinsam mit der mentalen Vorstellung und der bewussten Atmung die drei Säulen des Qigong: Körper, Geist und Atmung. Das "Qi" steht dabei für die Lebensenergie, z.B. Wärme, während "Gong" unserem Können entspricht. Ein weiterer positiver Effekt im Qigong ergibt sich aus der Schulung der Körperhaltung, der Koordination, sowie von vielfältigen Bewegungsmustern für unsere Bewegungskompetenz.
In Verbindung mit der geistigen Vorstellungskraft und dem konzentrierten Üben wird darüber hinaus die mentale Leistungsfähigkeit in ruhiger und entspannter Atmosphäre geschult. Dinge des Alltags, die uns aus unserer Mitte bringen, können durch innere Gelassenheit und das "Innere Lächeln" an Wichtigkeit verlieren.
Nach Rücksprache ist der Kurs von vielen Krankenkassen erstattungsfähig.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1267 ab Di, 18.02.14
15 x 18.00-19.15 Uhr € 95,00
Kleinstgruppe max 7 Teilnehmer/innen
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Georgia Paschold

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 28

AI KI DO für Jugendliche und Erwachsene

ab 16 Jahren

Ein Weg zu Harmonie und innerer Kraft.

Dieser Kurs ist für jedes Erwachsenenalter. Sie brauchen keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Erleben Sie Ihr Körpergefühl neu in Einzel- und Partnerübungen. Dreh- und Kreisbewegungen sorgen für Ihr Wohlbefinden, Atemübungen, Konzentration und Meditation für Ihre innere Ausgeglichenheit. Ganz nebenbei erlernen Sie die Grundlagen einer realistischen Selbstverteidigung.

Im Vordergrund aber stehen: Freude an der Bewegung, Freude in der Begegnung, Freude an sich selbst!

1268 ab Fr, 21.02.14
17 x 19.30-20.30 Uhr € 85,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Angelika Nitsche

AI KI DO für Mädchen und Jungen

Von 6 bis 9 Jahren

Aikido ist eine Selbstverteidigung, bei der nicht geschlagen oder getreten wird. Da man hier Wert auf Konfliktlösung legt, wird gegen und nicht mit der Aggression gearbeitet.

Man benötigt keine körperliche Fitness oder Vorkenntnisse. Aikido ist für alle Altersgruppen geeignet.

Sollten Gürtelprüfungen stattfinden, fallen noch Prüfungsgebühren an.

1269 ab Fr, 21.02.14
17 x 17.30-18.30 Uhr € 85,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Angelika Nitsche

Bewusstes Beckenbodentraining

- Fitness und Gesundheit für Frauen -

Es gibt viele Muskeln, die der Mensch trainiert. Selten wird dabei der Beckenboden richtig mit einbezogen. Dabei ist der Beckenboden die Basis für eine bessere Haltung, freiere entspannte Atmung und geschmeidige Körperbewegungen. Inhalt des Kurses ist auch Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Das führt zu mehr Körperbewusstsein im Alltag. Nicht zuletzt: Das Training macht Spaß und regt an, gerne selbst zu üben. Da keine sportliche Voraussetzung notwendig ist, kann jede Frau teilnehmen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

1274 ab Mo, 17.02.14
12 x 18.40-19.40 Uhr € 76,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Birgit Ulrich

Aufrecht und beweglich - Feldenkrais für den Rücken

Die Körperhaltung ist wie eine Visitenkarte, die wir stets mit uns herumtragen.

Eine aufrechte Körperhaltung können wir weder vortäuschen noch künstlich herbeiführen; eingeübt entbehrt sie der Spontaneität und geht verloren, wenn wir nicht ständig daran denken. Die Fähigkeit des Rückens sich spontan und immer wieder neu aufzurichten, hängt davon ab, dass wir aus der Fülle der dem Menschen möglichen Bewegungen schöpfen.

Im Zentrum steht die Wirbelsäule: als knöcherne Mitte unseres Körpers verbindet sie alle Teile des Skelettes miteinander und ist als zentrales Bindeglied all unserer Bewegungen - unseres ganzen Seins - von elementarer Bedeutung. Wir werden die Stabilität erkunden, die sie uns bietet und ihre Mobilität wieder entdecken - Bewegungen werden geschmeidiger, Rückenschmerzen überflüssig.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung; ein Badehandtuch und eine Brotzeit für die Pause.

1276 Sa, 29.03.14
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Markt Schwaben Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Susanne Olfs

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.

Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen von unseren gewohnten Mustern loszulassen und anfangen zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen.

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1280 ab Di, 18.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Steininger

Schnuppertag - MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)
Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Sie suchen nach einem hilfreicheren Weg mit Stress, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des Alltags umzugehen?

An diesem Tag können Sie einen Einblick gewinnen, ob "Stress bewältigen mit Achtsamkeit" für Sie ein passender Weg ist, "öfter im eigenen Leben vorbeizuschauen". Schließlich spielt sich das Leben im "Jetzt" ab - und nur im "Jetzt", egal was unsere Gedanken dazu sagen.

Sie lernen vier verschiedene Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, einfache Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation) kennen. Außerdem erhalten Sie einen theoretischen Überblick über die Grundlagen des von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelten Stressbewältigungsprogramms.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

1283 Sa, 22.02.14
9.30-13.30 Uhr € 26,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Veronika Schantz

Wohlfühltag für Frauen

Lassen Sie den Alltag einmal ganz hinter sich!

Genießen Sie einen Tag lang pure Entspannung mit Fantasiereisen und Meditationen, Atemübungen aus dem Yoga und Bewegungsübungen aus dem Qi Gong. Auch wohltuende Hand- und Rückenmassagen werden nicht fehlen.

Sie erwartet ein vielseitiger Entspannungstag, zum Wohlfühlen und Auftanken der Energiereserven!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, evtl. Verpflegung für die Mittagspause (oder umliegende Restaurants nutzen)

1284 Sa, 22.03.14
10.00-17.00 Uhr € 35,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

Autogenes Training - für Anfänger

Timeout statt Burnout - Zeit zum Auf- und Durchatmen!

Die meisten von uns sind im Alltag stark gefordert, fast jeder erlebt regelmäßig Stress, Erfolgs- und Leistungsdruck. Zeit zu entspannen nehmen sich die Wenigsten.

Erst wenn der Körper mit Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen usw. reagiert, wird versucht sich irgendwie zu entspannen. Doch wenn man dies nicht gelernt hat, funktioniert es nicht. Oft ist auch gar nicht klar, wie Entspannung überhaupt eingesetzt werden kann.

In diesem Kurs lernen wir mit formelhaften Sätzen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und unser Körperbewusstsein zu erspüren.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

1286 ab Mi, 26.02.14
10 x 18.00-19.30 Uhr € 75,00
Neuer Kurs für Anfänger!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1, Angelika Wüstner

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 29

Atem und Meditation

Mit allen Sinnen Atem und Meditation erleben!
Mit Übungen aus der Atem- und Bewegungsarbeit und der Traditionellen Chinesischen Medizin (Qigong Yangsheng) werden alle Empfindungen angeregt und das Körperbewusstsein vertieft. Meditation (wissenschaftlich belegt, die tiefste Form der Entspannung) fördert den behutsamen Umgang mit sich und anderen. Der Geist wird klar, die Konzentration gestärkt.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

1287 ab Mi, 26.02.14
10 x 19.45-21.15 Uhr € 75,00
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen des Autogenen Trainings!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Angelika Wüstner

Tibetanische Klangmassage - ein Nachmittag zum Entspannen

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken: * einen Zustand tiefer Entspannung * das Lösen von Blockaden und Verspannungen * den Abbau von Stress und Sorgen * die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung

1290 So, 18.05.14
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Fußreflexzonenarbeit

Auf den Fußsohlen sind die Organe des Körpers in entsprechenden Reflexzonen abgebildet.
Eine gezielte Massage dieser Zonen kann die Organe positiv beeinflussen und den ganzen Körper harmonisieren.
Wir starten mit einer theoretischen Einführung über die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zu den Organen des Körpers und erarbeiten uns an den einzelnen Abenden nach und nach den Gesamtablauf der Massage. Gearbeitet wird am Gegenüber.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, kleines Kissen, Schreibzeug/Farbstifte

1292 Sa, 24.05.14
10.00-18.00 Uhr € 35,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

Fitnesstraining fürs Gesicht

Verjüngen Sie Ihr Gesicht durch Gesichtsgymnastik. Das Training vitalisiert, strafft und entspannt ihre Gesichtszüge. Die Zellen werden mit wertvollem Sauerstoff versorgt und das Bindegewebe gestrafft. Auch bestens für nächtliche Zähneknirscher geeignet, da wir u.a. durch Übungen aus dem Feldenkrais oder der Dorntherapie das Kiefergelenk entspannen. Ebenso lernen wir Massagegriffe fürs Gesicht. Die Dozentin ist Diplom-Kosmetikerin und staatl. geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin
Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen !!!
Für Anfängerinnen. Für Fortgeschrittene auf Nachfrage.

1295 ab Mo, 17.02.14
7 x 11.00-11.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Bewegung und Spiel für Kinder

Kinder haben Freude an der Bewegung.
In diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen lernen sie Ihre Bewegungen zu koordinieren. Neben Kleingeräten (Bällen, Seilen, Reifen) kommen auch Kästen, Trampolin und Klettergerüst zum Einsatz. Mut und Vertrauen in das eigene Können werden verstärkt. Durch einfache Kreis- und Singspiele werden die Kleinen mit ´Regeln´ vertraut gemacht und verbessern ihr Sozialverhalten. Doch am Wichtigsten ist der Spaß am bewegungsreichen Spiel...
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1301 ab Do, 27.02.14
16 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Vaterstetten, Schule Brunnenstrasse, Turnhalle,

1303 ab Di, 18.02.14
16 x 14.30-15.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 4 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20,
Florian Eichfelder

1304 ab Di, 18.02.14
16 x 15.30-16.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20,
Florian Eichfelder

1305 ab Di, 18.02.14
16 x 16.30-17.30 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre (nur Jungs)
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20,
Florian Eichfelder

1307 ab Mo, 10.03.14
18 x 15.45-16.45 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Carina Beck

Fit mit Baby - Gymnastik für Mütter mit Babys

BABYBETREUUNG IN SELBSTORGANISATION
Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? - Bringen Sie es mit!
Das abwechslungsreiche Kursangebot beinhaltet leichtes Herz-Kreislauf-Training (Low-Impact) und ein gezieltes Programm zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zum Teil mit Kleingeräten (Hanteln, Therabänder etc.). Wohltuende Dehnübungen runden die Stunde ab.
Treffen Sie andere Mütter, die wie Sie Spaß an der Bewegung haben!

1311 ab Mi, 19.02.14
16 x 9.30-10.30 Uhr € 78,90
Kurs für Mütter mit Babys ab ca. 8 Monaten, kein Kurs am 25.6.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Aroha

BODY MIND SOUL
AROHA ist ein Mix aus kraftvollen aber auch entspannenden Bewegungen - inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Das ausdauerfördernde Training weckt die Kraft der Mitte und fördert ein positives Körpergefühl. AROHA wirkt effektiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Gib deiner Lebensenergie neuen Raum! Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1321 Mo, 10.03.14
20.00-21.00 Uhr gebührenfrei
kostenloses Kennenlernangebot
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1322 ab Mo, 10.03.14
15 x 20.00-21.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 12.03.14
15 x 20.15-21.15 Uhr € 90,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 19.02.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 90,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Christine Jerat

1328 ab Mo, 10.03.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 90,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Monika Kolbeck

InnerBalanceTraining / Entspannung

Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe - beide Aspekte sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.
Diese “Balance” wollen wir mit einfachen Elementen aus Yoga und der ZEN-Gymnastik, kombiniert mit verschiedenen Entspannungstechniken erreichen bzw. aufrechterhalten.
Dabei können Rückenbeschwerden gelindert, Verspannungen der Muskulatur gelöst und Stress-Symptome abgebaut werden. Ferner wird die Atmung reguliert.
Dieser ruhige Kurs ist für jedes Alter geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

1340 ab Di, 18.02.14
15 x 9.30-10.30 Uhr € 90,00
Kleingruppe mit individuellen Hilfestellungen
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 30

Herz-Kreislauf-Training

Gelenkschonende, einfache Schrittfolgen kombiniert mit effektiven Kräftigungsbewegungen bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Touren, verbessern die Koordination und unser Körperbewusstsein.
Ausgewogene abwechslungsreiche Übungen, sowie Stretching kräftigen den ganzen Organismus und unsere gesamte Muskulatur, machen uns deutlich beweglicher und leistungsfähiger.
Wir tanken Energie, kommen zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden und zur besseren Funktionalität unserer Wirbelsäule.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1343 ab Do, 13.02.14
15 x 8.15-9.10 Uhr € 65,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

Herzkreislauf- und Ganzkörpertraining

Nach moderater Aufwärmphase steigern wir unsere Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, vermindern anschließend das Tempo, arbeiten kontrolliert an unserer Haltung, Mobilisation und Ganzkörperkraft. Jede Stunde freuen wir uns auf einen gesunden Mix aus Herzkreislauftraining, einem funktionellen Workout und einem wohltuendem Stretching.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1345 ab Mi, 26.02.14
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

1350 ab Mi, 26.02.14
15 x 17.00-18.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

Pilates - plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen - inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung - wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

1355 ab Fr, 21.02.14
16 x 9.40-10.40 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1356 ab Fr, 21.02.14
16 x 10.45-11.45 Uhr € 78,90
Für Teilnehmerinnen 50 +
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1357 ab Do, 13.02.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 130,00
Kleingruppe / Am 7.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1358 ab Mi, 12.02.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 130,00
Pilates in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Christine Becker-Thoma

1359 ab Do, 13.02.14
15 x 20.00-21.00 Uhr € 130,00
Matte bitte mitbringen
Am 7.3. entfällt die Stunde!
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 26.02.14
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar

Rücken-, Gelenkschmerzen - Fehlhaltungen, Sie kennen dass - einfach wegtrainieren. Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode - nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus - und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.
Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte ''autochthone - nicht direkt beeinflussbare" Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1361 ab Fr, 28.02.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Peters Peters

1362 ab Fr, 28.02.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1364 ab Fr, 28.02.14
15 x 17.00-18.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Peter Peters

Pilates-Variationen

Pilates ist mit seinem modernen System seiner Zeit weit voraus gewesen. Er integriert, ohne es geahnt zu haben, sogar den modernsten Trend der Fitnessbranche. Das "funktionale Training". Sie werden in diesem Kurs Pilates in vielen Variationen kennen lernen. Ergänzt mit kleinen Handgeräten - die die Vielfalt der Pilatesübungen noch erweitern. Viel Spaß dabei, den eigenen Körper zu formen und zu kräftigen
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1366 ab Fr, 21.02.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Peter Peters

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?
Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates - bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen - werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.
Joseph Pilates: 'Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.'

1370 ab Mi, 12.02.14
15 x 8.30-9.45 Uhr € 92,50
Mit Vorkenntnissen
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1371 ab Mo, 24.02.14
17 x 17.00-18.00 Uhr € 83,90
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Einsatz von Pilates-Circle, Flexibar, FlowTonic-Pads
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 24.02.14
17 x 18.15-19.15 Uhr € 83,90
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 24.02.14
17 x 19.25-20.25 Uhr € 83,90
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 17.02.14
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Pilates für Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Brigitte Strangmüller

1377 ab Do, 20.02.14
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1378 ab Do, 20.02.14
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene:
Verbindet optimal die körperliche Strukturarbeit von Pilates und die kognitive Leistungsfähigkeit.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1380 ab Do, 20.02.14
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 7.3. und 16.5.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1381 ab Do, 13.02.14
15 x 19.45-21.00 Uhr € 92,50
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1382 ab Mi, 26.02.14
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 31

Babylates - Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich.
Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt aus dem Training und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.
Babys (ca. 8-14 Monate) können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Di, 18.02.14
15 x 11.05-12.05 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

Pilates mit Babies

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des ''Powerhauses" (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen so vielen bekannten Haltungsschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1395 ab Fr, 21.02.14
15 x 10.00-11.00 Uhr € 105,00
Kleingruppe / Am 8.3. entfällt die Stunde!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1400 ab Mo, 17.02.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1401 ab Mo, 17.02.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1402 ab Mo, 24.02.14
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1403 ab Do, 13.02.14
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Veronika Marcic

1404 ab Mo, 17.02.14
15 x 8.15-9.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

Ich beweg' mich!
Umschau
Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs
Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.
Ich beweg' mich!
Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:
Fit im Alltag
Pilates
Rücken fit
So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.
Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:
www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich
Melden Sie sich jetzt bei Ihrer vhs an.
Mit der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule fit und gesund durch das ganze Jahr.
vhs
Umschau

1405 ab Do, 13.02.14
15 x 9.15-10.15 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1406 ab Di, 18.02.14
15 x 8.10-9.10 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1407 ab Di, 18.02.14
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1408 ab Di, 18.02.14
17 x 19.00-20.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Schuhbauer

1409 ab Mo, 10.03.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 79,00
Harthausen, Grasbrunnerweg (Kindergarten), Angelika Frommel und Veronika Marcic

1410 ab Mi, 19.02.14
16 x 8.30-9.30 Uhr € 79,00
Kein Kurs am 25.6.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1411 ab Di, 18.02.14
17 x 20.30-21.30 Uhr € 83,90
kein Kurs am 8.10.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Susanne Herold

1412 ab Di, 18.02.14
15 x 8.15-9.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.
Bitte beachten Sie: dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1420 ab Mo, 17.02.14
15 x 9.30-10.30 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot - Anmeldung jedoch erforderlich!
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Edith Eder

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Ziel dieses Kurses ist unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt, kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

1429 ab Mi, 19.02.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 74,00
Schwerpunkt Schulter und Nacken
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Christine Jerat

1430 ab Do, 27.02.14
18 x 9.15-10.15 Uhr € 100,00
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Christine Becker-Thoma

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 32

Wirbelsäulengymnastik / Pilates / Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1431 ab Mi, 19.02.14
16 x 20.15-21.15 Uhr € 78,90
für Fortgeschrittene!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

1432 ab Do, 27.02.14
18 x 10.15-11.15 Uhr € 100,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Christine Becker-Thoma

1433 ab Di, 18.02.14
17 x 9.00-10.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1434 ab Do, 13.02.14
15 x 8.45-9.45 Uhr € 74,00
kein Kurs am 27.2.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Georgine Waldmann

1435 ab Di, 18.02.14
17 x 18.10-19.10 Uhr € 83,90
kein Kurs am 25.2.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Georgine Waldmann

1436 ab Di, 18.02.14
17 x 19.15-20.15 Uhr € 83,90
kein Kurs am 25.2.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Georgine Waldmann

1437 ab Fr, 14.02.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Christine Becker-Thoma

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein 'Kreuz' mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten - fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.

Für Damen und Herren geeignet.

Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:
1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauftätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1441 ab Mi, 19.02.14
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Veronika Marcic

1442 ab Mo, 17.02.14
16 x 20.30-21.30 Uhr € 78,90
Kein Kurs am 23.6.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 31.01.14
20 x 9.00-10.00 Uhr € 98,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1444 ab Mo, 10.03.14
16 x 17.30-18.30 Uhr € 79,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Angelika Frommel und Irene Dötz

1445 ab Fr, 31.01.14
20 x 8.00-9.00 Uhr € 98,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1446 ab Mi, 19.02.14
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Manfred Knopp

1447 ab Mi, 19.02.14
15 x 18.15-19.15 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Rücken-Fit - für die Frau ab 40

Das gesunde Fitness-Training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung verbindet Mobilisation, Stabilität und Körperhaltung mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule nach allen Seiten gehen ineinander über und lassen die Energie fließen.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1450 ab Do, 20.02.14
15 x 19.45-20.45 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

Rückentraining: Feel your Back

Feel your back ist ein hocheffektives, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, in dem sie auf sanfte und wirkungsvolle Art lernen Ihre Rückenmuskulatur kraftvoll aufzubauen und somit die Haltung entscheidend zu verbessern. Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung für sie möglich ist.

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Gymnastik- und Sportlehrerin, Feel-your- Back-Rückentrainer und Dorntherapeutin.

Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1455 ab Di, 18.02.14
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Auch für Anfänger/innen geeignet
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1456 ab Di, 18.02.14
16 x 11.00-12.00 Uhr € 84,00
Für alle Könnerstufen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1457 ab Di, 18.02.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1458 ab Do, 13.02.14
16 x 8.30-9.30 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben beginnen wir die Stunde mit lustigen Aufwärmspielen und Tänzen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln verbessert. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten.

Unser Motto ist: 20 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1466 ab Di, 04.02.14
17 x 10.00-11.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand ist unser Motto.

Nach einem sanften Aufwärmtraining schulen und trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch entspannt.

Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1467 ab Di, 04.02.14
17 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1468 ab Di, 04.02.14
17 x 9.00-10.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 33

Energy-MAT

Ein intensives Ganzkörper -und Rückentraining
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und diversen Entspannungstechniken kräftigen wir unsere Gesamtkörpermuskulatur und verbessern die Eigenwahrnehmung. (Propriozeptives Training).
E-MAT ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die traditionelle fernöstliche Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Trainingslehre verbindet.
Durch den Einsatz von Hilfsmittel ist das Training für Anfänger sowie Leistungssportler geeignet.

1475 ab Mo, 17.02.14
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1476 ab Mo, 17.02.14
16 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Rücken / Kraft / Beweglichkeit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung.
Ein Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Auf das Warm-up folgt ein dynamischer Koordinationsteil, der die Pulskurve ein wenig nach oben bringt. Danach kommen Kräftigungsübungen im Stand und am Boden. Den Abschluss bilden Übungen für einen stabilen Rücken und einen kräftigen Bauch, sowie gezielte Dehnungs- und Entspannungsübungen.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1477 ab Di, 18.02.14
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

1478 ab Di, 18.02.14
17 x 19.15-20.15 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.
Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.
Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1480 ab Di, 18.02.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Gleichgewichtschulung, Körperspannung, Prävention von Muskelrückbildungen und Verkürzungen
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

1481 ab Do, 13.02.14
15 x 10.10-11.10 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1482 ab Di, 11.02.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs! 25.2. keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1483 ab Di, 11.02.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
25.2. keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1484 ab Do, 13.02.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1485 ab Di, 18.02.14
17 x 17.45-18.45 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Schuhbauer

1486 ab Mo, 17.02.14
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Neues Angebot
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Monika Bätz

Rundum fit - Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1490 ab Mo, 17.02.14
15 x 9.20-10.20 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1491 ab Do, 06.02.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1492 ab Do, 06.02.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1494 ab Mo, 17.02.14
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1495 ab Mo, 17.02.14
15 x 10.15-11.15 Uhr € 74,00
Neues Angebot
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Monika Bätz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 34

Fit mit Workout und Zumba-Elementen

Dieser Mix aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen aller Muskelgruppen bietet den idealen Ausgleich zum Alltag. Mit Zumba-Elementen und gezieltem Muskeltraining, auch unter Einsatz von Kleingeräten wie Kurzhanteln, Bällen, Brazils und mehr, wird der gesamte Körper trainiert. Ein Fitnessmix mit Abwechslung, Spaß, Musik, einfachen Tanzschritten und effektivem Körpertraining.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1501 ab Do, 20.02.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Brigitte Tillmann

Poledance - Workshop für Frauen

Beim Pole Fitness bzw. Poledance handelt es sich um die Akrobatik an der Stange. Entgegen den gängigen Vorurteilen hat dieser in Deutschland noch junge Sport seine Wurzeln nicht im Tabledance, sondern im chinesischen Zirkus. Dort führen (fast) ausschließlich Männer akrobatische Übungen am sogenannten Mast aus. Mittlerweile gibt es sowohl internationale als auch nationale Meisterschaften und 2016 soll Poledance bereits bei den olympischen Spielen in Rio de Janeiro als Demonstrationssportart dabei sein.
Im Workshop können Sie einen Blick auf's Poledance riskieren und herausfinden, ob dieser Sport etwas für Sie ist. Wir probieren ein paar leichte Figuren und Drehungen aus, um ein Gefühl für die Stange zu bekommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einen ersten Einblick erhalten Sie unter: www.rocknpole.de
Bitte mitbringen: Lange Sporthose und Handtuch

1504 So, 16.03.14
14.00-16.00 Uhr € 32,00
Workshop zum Kennenlernen
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Melanie Korzer

1505 ab Mi, 26.03.14
6 x 18.30-20.00 Uhr € 76,00
Workshop zum Üben
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Melanie Korzer

1506 ab Mi, 26.03.14
6 x 20.00-21.30 Uhr € 76,00
Workshop zum Üben
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Melanie Korzer

Poledance

barre concept® - Das Workout an der Balletstange

Eine schlanke, feste Körpermitte wird mit diesem Training geformt, schlanke Beinmuskulatur, knackiger Po, straffe Oberarme zeichnen sich schon nach wenigen Wochen ab. Dieses Training fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen und macht sehr viel Spaß. Mehr Muskelmasse = mehr Fettverbrennung und das in kurzer Zeit!
Trainiert wird an der Ballettstange mit Elementen aus dem Pilates, Yoga und Ballett. Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.
Bitte Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

1502 ab Di, 18.02.14
17 x 10.00-11.00 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Core-Training mit lateinamerikanischen Rhythmen

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining der anderen Art! Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt das Körperzentrum, also besonders Bauch, Rücken und Beckenboden. Begleitet von toller Musik wird der Körper von Kopf bis Fuß mit Kraft-, Balance- und Dehnungsübungen stabilisiert. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt.

1509 ab Mo, 17.02.14
16 x 19.30-20.30 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

Latinobeats, Bälle und Bewegung

....all das zusammen ergibt neue, wilde Trendsportart: "Drums Alive":
ein Ganzkörper-Fitness-Programm, das Herzfrequenz, Rhythmusgefühl und Konzentration steigert, Stress abbaut, die Produktion von Glückshormonen anregt und für alle Altersklassen geeignet ist.
Wir trommeln uns mit Latinomusik und Partyfeeling zum Traumbody. Einfache Schrittfolgen statt schwieriger Choreografie - und man hat dabei so viel Spaß, dass man kaum merkt, wie anstrengend das Herz-Kreislauf-Training ist.
Neugierig, wie das Ganze aussieht?

1511 ab Mo, 17.02.14
10 x 20.30-21.30 Uhr € 49,30
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

1512 ab Mo, 19.05.14
6 x 20.30-21.30 Uhr € 29,60
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Claudia Jäger

Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen.
Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1514 ab Mo, 17.02.14
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

Intervalltraining

Die Verbindung von Step Aerobic und Bodystyling bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt. Es wird die Kondition gesteigert und nebenbei werden noch Muskeln aufgebaut.
Es werden keine komplizierten Schrittfolgen unterrichtet, sondern flüssige und leicht nachvollziehbare Schrittkombinationen, die für jeden zu erlernen sind und das Herz Kreislaufsystem enorm trainieren. Im Vordergrund stehen der Spaßfaktor und das Ziel, gemeinsam im Team ein sportliches Ziel zu erarbeiten.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1516 ab Di, 18.02.14
17 x 18.30-19.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Heike Pieper

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer - schnörkellos und voller Energie!
Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio- / Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe.
Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Stepps, Hanteln, Tubes und anderes mehr.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1518 ab Fr, 21.02.14
15 x 8.30-9.30 Uhr € 74,00
Kein Kurs am 1. und 29.5.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Powergymnastik

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren.
Nach dem Warm-Up bringen wir Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen.
Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

1520 ab Mi, 19.02.14
16 x 19.10-20.10 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Jäger

1521 ab Mo, 17.02.14
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

1523 ab Mi, 26.02.14
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Bieder

1531 ab Mi, 19.02.14
15 x 8.30-10.00 Uhr € 111,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Jutta Krummrein

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 35

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.
In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).
'Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders' - nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1534 ab Fr, 21.02.14
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Stefanie Ederer

1535 ab Di, 18.02.14
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

1536 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.45-19.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

5-Elementen-Gymnastik

Gemäß der chinesischen 5-Elementen-Lehre, die alle Jahreszeiten, Vorgänge und Lebensumstände in ein Wechselspiel von Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer gliedert, wollen wir diese Gymnastik dem Rhythmus der Jahreszeiten, unseren momentanen Befindlichkeiten und Bedürfnissen anpassen.
z.B. die Kälte des Winters mit dem Feuer der Konditionsgymnastik ausgleichen. Der Hitze des Sommers mit Streching begegnen. Den Schmerz im Körper mit Achtsamkeit auflösen und Disharmonien ausgleichen in dem wir die 5 Elemente in uns in Balance bringen.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1537 ab Mo, 17.02.14
15 x 18.40-19.40 Uhr € 74,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 17.02.14
15 x 17.30-18.30 Uhr € 74,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

Zumba

Zumba ist neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut.
Sie basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO": sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1540 ab Di, 18.02.14
13 x 15.45-16.45 Uhr € 64,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1541 ab Di, 18.02.14
13 x 16.50-17.50 Uhr € 64,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1542 ab Do, 20.02.14
15 x 17.20-18.20 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1543 ab Do, 20.02.14
15 x 16.15-17.15 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1544 ab Fr, 21.02.14
15 x 15.30-16.30 Uhr € 74,00
Kein Kurs am 2.5. und 30.5.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1545 ab Mi, 19.02.14
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1546 ab Mi, 19.02.14
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2

1548 ab Mo, 17.02.14
15 x 16.45-17.45 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

1550 ab Mi, 12.02.14
15 x 9.15-10.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Christine Becker-Thoma

1551 ab Fr, 14.02.14
15 x 9.15-10.15 Uhr € 90,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Christine Becker-Thoma

Zumba - Gold

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba auch etwas für alle über 50!
Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen!) und werden mit Fitnessübungen verbunden.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1555 ab Di, 11.03.14
10 x 20.30-21.30 Uhr € 49,30
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Barbara Grell

Piloxing: Pilates trifft auf Boxen

Piloxing ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood und findet langsam auch in Deutschland immer mehr begeisterte Anhänger. Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Boxen im Rahmen eines fordernden Intervall-Trainings. Das sorgt unter anderem für eine schnelle Fettverbrennung und ist beispielsweise noch effektiver als Zumba - aber auch anstrengender. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, die Flexibilität und die Ausdauer. Die Pilates-Elemente sorgen für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und für eine insgesamt bessere Körperhaltung. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden in jeder Piloxing-Stunde zudem Tanz-Elemente eingebaut. Unterstützt wird das Training von motivierender, schneller Musik, so dass Sie gar nicht anders können als sich zu bewegen.
Wenn Sie sich also einmal in der Woche richtig auspowern, ihren Kreislauf trainieren und Muskeln aufbauen wollen, dann probieren Sie Piloxing einfach aus.

1558 ab Mo, 17.02.14
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 36

Starker Rücken

Starker Rücken, nein ein starkes Kreuz kennt keinen Schmerz. Training nach Jens Freese und Dr. Till Sukopp - effizient, kurz und knackig.
Schon einmal Rückenschmerzen gehabt?
Was hat ihr Arzt gegen den Schmerz unternommen. Spritze, Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieben. Und hat es genutzt? Kurzfristig vielleicht.
Machen sie es doch gleich richtig.
Wir arbeiten mit dynamisch, ballistischen Übungen. Wir stärken alle wichtigen Muskelketten, die zur Stabilisierung des Rückens notwendig sind. Und wir bauen eine Kraftausdauer auf, die Sie im Alltag, Beruf und Sport besser werden lässt. Der besondere Kurs für ein starkes Kreuz und einem starken Rücken.

1560 ab Mi, 19.02.14
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß- und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.

1564 ab Do, 20.02.14
15 x 19.10-20.10 Uhr € 74,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Sabine Behnke

1565 ab Di, 18.02.14
17 x 19.30-20.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Heike Pieper

Fit bleiben im Frühling - Männersache!

Ein Sportangebot nur für Männer! (ab ca. 35 J.)
Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit?
Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...?
Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!
Trainiert wird - je nach Wetterlage - drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz.. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1570 ab Mo, 17.02.14
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 19.02.14
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Andreas Rathjen

Sommerkurs: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1573S ab Mi, 06.08.14
4 x 19.30-20.30 Uhr € 19,80
Kursabende auch einzeln à € 5,00 buchbar.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Präventives Cardio- und Stabilisationstraining

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.
Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte Bewegungskleidung und Handtuch mitbringen.

1575 ab Do, 20.03.14
13 x 19.30-20.30 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Michael Hahn

NORDIC Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
- Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jedermann/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.

1580 ab Mi, 12.03.14
4 x 10.00-11.00 Uhr € 24,00
Leihstöcke werden angeboten. Falls Leihstöcke benötigt werden: beim 1. Treffen 10 Min. früher erscheinen. Methodischer Kursaufbau nach DSV-Lehrplan / Nordic-Walking Trainer ist entsprechend lizensiert.
Zorneding, Bolzplatz Lorenz-Stadler-Str., Peter Peters

1581 ab Fr, 09.05.14
3 x 17.30-19.00 Uhr € 22,20
Für Anfänger und Geübte!
Zum Erlernen und Wiederholen der Alfa Technik, verbunden mit Kräftigungs- und Dehnübungen speziell für den Rücken.
Bitte Stöcke selber mitbringen.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1582 ab Mo, 17.02.14
10 x 9.00-10.00 Uhr € 50,00
Offener Lauftreff für Fortgeschrittene - Gebühr € 5.00 je Termin / oder Gesamtbuchung
Treffpunkt Ecke Steinweg/ Heideweg in Baldham., Stefanie Ederer

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Ihr Dinkelbäcker Dümig

„Diese Bäckerei gehört zu den Besten Deutschlands", ausgezeichnet von

DER FEINSCHMECKER 2013

DINKEL PUR FÜR:
Dinkelverliebte, Allergiker & Fitnessbewußte

DINKELSPEZIALITÄTENALS STANGERL:

"Dümogi, Peppi, Popeye, Lauchi, Bierstangerl, Dümix & Salmi..."

- die Dinkel ich mir!

Alles aus eigener Herstellung!

Vaterstetten, am Rathausplatz
Tel. 0 81 06 / 14 06
Montag - Freitag 7.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 6.30 - 12.00 Uhr, Sonn- und Feiertags geöffnet!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 37

Nordic Wandern in unserer Heimat - Fitness für Körper und Geist, Entspannung für die Seele

Eine erfahrene Trainerin versetzt Sie mit der richtigen Nordic Walking Technik in die Lage, in einem auf Sie abgestimmten gesunden Pulsbereich auf leichten Wegstrecken zügig zu wandern und dabei Kraft, Ausdauer und Koordination nachhaltig zu trainieren. Alle Angebote sind für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet. Gewalkt wird bei jedem Wetter. Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin unter Tel. 0179-9439209.
Für ausländische Teilnehmer sind alle Wanderungen auch in Englisch und Italienisch möglich!

Sportliches Wandern im Dachauer Hinterland

Auf Ludwig Thoma´s Spuren im Dachauer Hinterland, Röhrmoos

Das Dachauer Hinterland zeichnet sich durch sanfte Hügel, Wälder und schöne Aussichten auf unsere Alpen aus und lässt uns förmlich eintauchen in diese Landschaft. Sie erfahren Interessantes über die Region und einen ihrer bedeutendsten bayerischen Dichter, Ludwig Thoma. Leichte Wegstrecke ohne nennenswerte Steigungen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke!), Getränk, Brotzeit, dem Wetter angepasste Kleidung, Leihstöcke € 5,00 . Einkehr nach Absprache.

1586 So, 06.07.14
10.00-14.30 Uhr € 29,00
Klausenweg Wilhelm V., Berglwald und Schlossanlage
Einkehrmöglichkeit im Schlossbiergarten
Treffpunkt und Parken: S-Bahn Röhrmoos, Astrid Wenzel

Sportliches Wandern in Oberschleißheim

Oberschleißheim: Klausenweg Wilhelm V., Berglwald und Schlossanlage

Die Gemeinde Oberschleißheim blickt auf eine 1225-jährige Geschichte zurück, die ganz maßgeblich von den drei Schlössern geprägt wurde; ein Stück unseres Weges führt uns durch den blühenden Barockgarten der Schlossanlage und den Berglwald, dessen Lichtungen und Wegränder eine reichhaltige Ausstattung an Pflanzen und kaum bekannten Tierarten wie z.B. den Gras-Elefanten aufweisen. Entlang eines eher unbekannten historischen Kleinods, den Oberschleißheimer Klausenweg, erfahren Sie Interessantes zum Leben des Bayernherzogs Wilhelm V.. Anschließend Einkehr im Schlossbiergarten. Leichte Wegstrecke ohne nennenswerte Steigungen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke!), Getränk, Brotzeit, dem Wetter angepasste Kleidung, Leihstöcke € 5,00 .

1587 So, 18.05.14
10.00-13.30 Uhr € 29,00
Wochenendwanderung
Im Preis enthalten sind: 1Ü im DZ+HP (EZ-Aufschlag € 15,00); ein ergiebiger Snack
Treffpunkt und Parken: Oberschleißheim, Haupteingang Neues Schloss, Astrid Wenzel

Sportliches Wandern in Fischbachaus

Das Leitzachtal: Romantische Wege, Freisinger Fürstbischöfe, das Kleinod Birkenstein und der Jodlhof nähe Fischbachau

Versteckte kleine Wege führen vorbei an Bauerngärten, alten Höfen, über weite Wiesen zur Wallfahrtskirche in Birkenstein, deren reiche Innenausstattung im üppigen bayerischen Rokoko einen Anblick sondergleichen sucht. Ebenso gehört der Jodlhof aufgrund seiner außergewöhnlichen Lüftlmalereien zu den schönsten Bauernhöfen in Oberbayern. Leichte Wegstrecke ohne nennenswerte Steigungen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke!), Getränk, Brotzeit, dem Wetter angepasste Kleidung, Leihstöcke € 5,00, Einkehr möglich.

Treffpunkt und Parken: BOB-Bahn Haltestelle Fischbachau, Bahnhofstrasse Ortsteil Hammer; Mitfahrt im Pkw der Kursleiterin möglich.

1588 So, 29.06.14
9.30-14.00 Uhr € 29,00
Dachauer Hinterland - Auf Ludwig Thoma´s Spuren
Treffpunkt und Parken: BOB-Bahn Haltest. Fischbachau, Bahnhofstr., Astrid Wenzel

Tae Bo - Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.

Der Trainer, Dieter Orth hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, Fachübungsleiter Karate und ist Träger des 2. DAN (Schwarzgurt). Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer!! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Wer möchte kann sich dann noch in der Sauna Pflegen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners! Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 24.02.14
15 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Dieter Orth

Klassisches Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die Jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.

Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Taekwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet.

Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Unser Taekwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1602 ab Fr, 14.02.14
19 x 19.00-20.30 Uhr € 124,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Martin Royl

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie ''Der einsame Mann am Spielplatz", Hilfe mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto, ''Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen'', usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen. Die Kinder erlernen: * eigene Leistungsfähigkeit erfahren * Erfolg und Misserfolg erfahren * Sich selbst fair verhalten * Soziales Verhalten * Disziplin * Selbstvertrauen entwickeln * Gleichgewicht spüren * Körperbewusstsein entwickeln * sich zu entspannen * den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen * Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen * Verhalten mit aufdringlichen Verwandten * Ich bestimme über meinen Körper

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 21.02.14
15 x 14.00-15.15 Uhr € 150,00
Kinder im Alter von 6-8 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Dieter Orth

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 38

Gesundheit

Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der VHS Vaterstetten.

Die Tanzschule TamTam wurde im März 2006 von der Tänzerin, Schauspielerin, Tanzpädagogin und Bewegungsanalytikerin Aiga Keller-Ginsberg gegründet, und wird seitdem zusammen mit dem Sänger und ehemaligen Tänzer Simon Ginsberg kontinuierlich aufgebaut. TamTam arbeitet in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten und gliedert sich in die TamTam Kindertanzschule mit dem Angebot für Kinder bis 12 Jahren sowie TamTam- Teenies mit dem Angebot für Teenager. Die Tamtam Kindertanzschule möchte bewegungs- und Tanzbegeisterten sowie darstellerisch begabten Kindern ein breites Spektrum von Angeboten ermöglichen und sie ganzheitlich fördern. TamTam-Teenies hat außerdem zum Ziel die Fitness, die künstlerische Bildung, die darstellerischen Fähigkeiten sowie die Kreativität von Jugendlichen zu fördern.
In den Tam Tam Talentschuppenklassen erhalten Kinder und Jugendliche eine Grundausbildung in der jeweiligen Stilrichtung, die als Grundlage für eine spätere Berufsentscheidung im künstlerisch darstellenden Bereich dienen kann.
Ein großer Schwerpunkt der Tanzschule TamTam stellen die jährlichen professionell erarbeiteten Aufführungen dar
Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde - der Termin wird bei einem Rückruf der Kursleiterin gesondert vereinbart. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung!

TAM TAM für Kinder

Frühförderung: Kreativer Tanz für Kinder

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm. Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde - der Termin wird bei einem Rückruf der Kursleiterin gesondert vereinbart. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung!
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1732 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montags jeweils: 14.30-15.15 Uhr für 5 bis 6-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1733 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer samstags jeweils: 11.20-12.10 Uhr
für 5,5 bis 6-jährige Kinder.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Kreativer Moderner Tanz für Kinder

Der Moderne Tanz hat sich Anfang des letzten Jahrhunderts aus dem Bedürfnis heraus entwickelt, sich von den starren, festgelegten Formen des Balletts zu lösen und neue Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz zu finden. So ist der Moderne Tanz zwar dem Ballett ähnlich, hat aber mehr Vielfalt und Dynamik. Der Kreative Moderne Tanz ist eine Mischung aus dem Kreativen Tanz und der Tanztechnik des Modernen Tanzes. So werden zum einen Koordination, Musikalität und Körperbeherrschung etc. zum anderen aber auch Fantasie, soziale Kompetenz und Kreativität entwickelt. Für Kinder, die gerne tanzen, eine tolle ganzheitliche Förderung. (Auch die Aufgabe, Bewegungen bezogen auf ein Thema selber zu kleinen Choreografien zu gestalten ist immer wieder Teil des Unterrichts).
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1734 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 14.30-15.20 Uhr
für 5,5 bis 7-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

1737 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 17.30-18.30 Uhr
für 9,5 bis 13-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne

Kreatives Ballett

Das Ballett ist eine inzwischen alte und hochbewährte Tanztechnik, in der z.B. Koordination, Musikalität, Körperspannung, Haltung, Balancegefühl, Sinn für Ästhetik etc. trainiert werden.
Im kreativen Tanz werden ein grundlegendes Gefühl für den Körper, den Raum und den Rhythmus sowie die Fähigkeit sich im Tanz auszudrücken gestärkt. So bietet das kreative Ballett eine einmalige Mischung aus der bewährten Ballettechnik und dem kreativen Tanz, was eine ganzheitliche Förderung von Kindern ermöglicht. Eine Mischung, die den Kindern außerdem viel Spaß und Lust an der Bewegung bereitet.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1741 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 14.30-15.25 Uhr
für 6 bis 7-jährige Kinder.
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1742 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags jeweils: 14.45-15.45 Uhr
für 7 bis 9-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1743 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer montags jeweils: 15.25-16.25 Uhr für 8 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Allgemeine Unterrichts-Bedingungen

Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.
Es wird ein unbefristeter Unterrichts-Vertrag abgeschlossen zwischen den Erziehungsberechtigten und der Kindertanzschule TAM TAM / VHS Vaterstetten.

Der erste Monat ist ein Probemonat, während dessen der Unterrichts-Vertrag jederzeit gekündigt werden kann. Nach dem Probemonat gilt die übliche dreimonatige Kündigungsfrist.
Der August ist immer unterrichts- und gebührenfrei.

Der Einstieg ist in alle Kurse auch während des Schuljahres nach Rücksprache mit Frau Keller-Ginsberg möglich.
Für das TAM TAM-Projekt gilt folgende Geschwisterermäßigung:
1. Kind: volle Gebühr; jedes weitere Kind, das gleichzeitig an TAM TAM teilnimmt erhält eine Ermäßigung von 4,00 € monatlich.

Kleidung: Die Kleidung kann frei gewählt werden, sollte aber bewegungsfreundlich sein, nicht zu warm und nicht zu dünn.
Schuhe: Kreatives Ballett: Ballettschläppchen
Kreativer Kindertanz: Ballett- oder Gymnastikschläppchen, Stoppersocken
Hip Hop: Saubere Turnschuhe

Bitte haben Sie Verständnis, dass in der ersten Stunde nicht zugeschaut werden kann. Es werden regelmäßig Zuschauerstunden angeboten.

Cool sein mit Hip-Hop

Cool sein, sich bewegen wie Popstars - das wollen viele.
In diesem Kurs lernen die Kinder wie das wirklich geht. Nach einem Aufwärmen zu aktuellen Hits werden festgelegte Choreographien gelernt, die gerade ‘‘in” sind. Dabei werden komplexe Rhythmusstrukturen, Ausdauer und Koordination geübt. Fertig einstudierte Tänze werden immer wieder zur Aufführung gebracht, wodurch die Teilnehmer/innen auch Disziplin und Teamgeist kennen lernen.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1746 monatlich: 25,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 16.15-17.10 Uhr
für 8 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1748 monatlich: 27,00 €
Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 16.00-17.00 Uhr
für 10 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Pascale Firholz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 39

Jazzdance für Kinder

Jazzdance bietet eine tolle Mischung aus Eleganz und Coolness, fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl und macht riesigen Spaß. Nach einem warm-up werden Choreografien zu den neuesten Hits erlernt. Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1749 monatlich: 27,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 15.00-16.00 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

Musical Performance

Das Musical mit seiner Mischung aus Tanz, Schauspiel und Gesang ist seit Jahrzehnten beim Publikum sehr beliebt. In dieser Stunde geht es darum, den Kindern Grundlagen von Schauspiel, Tanz und Gesang zu vermitteln und erarbeitete Musical-Sequenzen zur Aufführung zu bringen. Der Unterricht wird von Aiga Keller und dem Sänger und Musicaldarsteller Simon Ginsberg abgehalten.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1750 monatlich: 29,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 17.15-18.25 Uhr
ab 8 bis 11 Jahre - Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Schauspiel - Theaterkurs für Kinder

Die Kinder lernen die große Bandbreite der Schauspielerei, von der Clownerie bis zu ernstem Sprechtheater, kennen. Neben einem Bewegungswarm-up gibt es Übungen und Spiele zur Wahrnehmung, Gruppendynamik, Sprechtechnik, zum Umgang mit Texten, Körperausdruck, Stimmausdruck, zum Finden von Charakteren.
Ziel ist es auch einmal im Jahr das Gelernte vor Publikum zu präsentieren.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1753 monatlich: 15,00 €

Der Kurs ist 14tägig immer samstags jeweils: 10.15-11.15 Uhr
für 8 bis 12-jährige Kinder.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Mini-Musical

In diesem Kurs werden die Kinder mit altersgerechten Musicalnummern an das Zusammenspiel von Tanz, Gesang und Schauspiel herangeführt. So entdecken die Kinder ihre darstellerischen Fähigkeiten und gewinnen Mut Gefühle zum Ausdruck zu bringen und aus sich heraus zu kommen. Ein großer Spaß für Kinder die gerne Singen und Tanzen. Der Musicaldarsteller und Operettensänger Simon Ginsberg unterrichtet die Klasse.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1755 monatlich: 27,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 16.30-17.30 Uhr
für 6 bis 8-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

Talentschuppen

Tänzerische Vorausbildung in klassischen und modernen Tanz.
Nur für überdurchschnittlich begabte Kinder. Teilnahme nach vorheriger Absprache.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1756 monatlich: 27,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 15.20-16.20 Uhr
für 6 bis 8-jährige Kinder.
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne und Simon Ginsberg

1757 monatlich: 50,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer
montags 16.30-17.40 Uhr und
mittwochs 16.25-17.25 Uhr
für 8 bis 10-jährige Kinder.
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1758 monatlich: 52,00 €

montags 16.30-17.40 Uhr und
freitags 16.45-18.00 Uhr
für 9 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

TAM TAM für Teenies

Ballett mit Spitzentanz

In diesem Kurs kommt zum normalen Balletttraining eine erste Begegnung mit dem Spitzentanz
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1760 monatlich: 29,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags jeweils: 15.45-16.55 Uhr
für 10 bis 13-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Ballett für Teenies

Ballett gewinnt in den letzten Jahren wieder großen Zuspruch bei jungen Leuten.
Ballett, eine der komplexesten Bewegungskünste fördert die Fitness, die Beweglichkeit, die Eleganz, die Musikalität, das künstlerisch ästhetische Empfinden und ist einfach super für Figur und Haltung.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1761 monatlich: 29,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 18.35-20.00 Uhr
für 13 bis 20-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Teenieballett für Anfängerinnen

Du wolltest schon immer Ballett tanzen, aber hattest bisher noch keine Gelegenheit dazu? In diesem Kurs werden die Grundlagen von Ballett genau und in langsamen Tempo erklärt und geübt.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1763 monatlich: 27,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 18.25-19.25 Uhr
für 13 bis 20-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Spitzentanz für Teenies

Diese Stunde ist als Ergänzungstraining für Schüler gedacht, die bereits einmal die Woche Ballettunterricht haben. Neben dem Training auf Spitzenschuhen steht das Erlernen von klassischen und Neoklassischen Choreografien auf dem Programm.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1764 monatlich: 27,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs jeweils: 18.25-19.25 Uhr
für 13 bis 20-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Musical-Dance und Performance für Teenies

Musicals sind seit Jahrzehnten ein Publikumsmagnet und nach wie vor sehr angesagt. In dieser Klasse geht es darum die Grundlagen des Musicaldance sowie von Schauspiel und Gesang zu erarbeiten. Musicaldance verknüpft Jazzdance mit HipHop und modern Dance-Elementen betont aber vor allem den Showcharakter, Ausdruck und die Performance. Abwechselnd beinhaltet die Stunde außerdem Gesang bei dem die Lieder zu denen getanzt wird auch gesungen werden, sowie Schauspielübungen, die die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmer fördern
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1770 monatlich: 31,00 €

Der Kurs ist fortlaufend immer freitags jeweils: 15.20-16.40 Uhr für 11-13jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 40

Talentschuppen Teenie-Ausbildungsklasse

Ausbildung in Klassischem Tanz sowie begleitend moderner Tanz, Spitzentanz, Folklore, Improvisation und Jazzdance. Nur für begabte Teenager mit mehrjähriger Tanzerfahrung.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1774 monatlich: 52,00 €
dienstags ,16.55-18.05 Uhr und
freitags, 18.00-19.30 Uhr
für 13-18jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg und Yassine Niang

Musical Teenie-Talentschuppen

Für darstellerisch begabte Teenies mit guter Gesangsstimme
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1776 monatlich: 48.- €
Schauspielunterricht 9.45-11.15
(nur 14.-tägig)
Gesangsunterricht 11.15-12.10 (wöchentlich)
Tanzunterricht 12.15-13.00 Uhr (wöchentlich)
immer samstags für 12-18jährige
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg und Yassine Niang

TamTam-Theaterensamble

Schauspiel-Unterricht, Theaterarbeit und Stückentwicklung für darstellerisch begabte Teenies , die bereits Theatererfahrung haben.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1777 monatlich: 18.- €
immer samstags für 12-18jährige
9.45-11.15 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

HipHop

Nach einem warm-up werden die angesagten HipHop-Moves zur neuesten HipHop-Musik getanzt. Die Teilnehmer lernen sich cool, gefühlvoll und mit Power zu bewegen.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1780 monatlich: 27.- €
immer freitags für 12-14jährige
17.00-18.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz und Yassine Niang

HipHop

Nach einem warm-up werden die angesagten HipHop-Moves zur neuesten HipHop-Musik getanzt. Die Teilnehmer lernen sich cool, gefühlvoll und mit Power zu bewegen.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1781 monatlich: 27.- €
immer freitags für 13-18jährige
18.00-19.00 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz und Yassine Niang

Schauspielkurs für Teenies

Für alle, die gerne Theater spielen, bzw. es mal ausprobieren wollen. In diesem Kurs wird das grundlegende Handwerkszeug für die Schauspielerei erlernt: Sprechtechnik, Körperausdruck, Präsenz, Rollenfindung, Improvisation, Theatertechniken, das Erarbeiten von Texten u.a. Es werden komödiantische aber auch ernste Szene ausprobiert und erarbeitete Szenen und Sketche werden vor Publikum gezeigt. Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1782 monatlich: 16.- €
immer 14tägig samstags für 12-18jährige
13.00-14.15 Uhr
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Tänze, Songs & Sketche

TamTam-Showing 1

Dance with Pop-not only HipHop
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1790 So, 04.05.14
17.00-18.30 Uhr gebührenfrei
Neukeferloh, Bürgerhaus, Großer Saal, Aiga Keller-Ginsberg

TamTam-Showing 2

Showtime - Musical und Tanznummern
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1791 Sa, 10.05.14
15.00-16.30 Uhr gebührenfrei
Neukeferloh, Bürgerhaus, Großer Saal, Aiga Keller-Ginsberg

TamTam-Showing 3

Tänze und Sketche zum Thema "Wasser"
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1792 So, 11.05.14
17.00-18.30 Uhr gebührenfrei
Neukeferloh, Bürgerhaus, Großer Saal, Aiga Keller-Ginsberg

Bei Fragen zu SQUARE DANCE und LINE DANCE-Kursen wenden Sie sich bitte an Familie Gietl: www.mgtl.de

Square Dance - Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 14.03.14
7 x 20.00-22.00 Uhr € 21,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 11.03.14
7 x 19.30-22.00 Uhr € 21,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Challenge 1 Program

1807 ab Mi, 12.03.14
7 x 18.45-22.00 Uhr € 21,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hans Gietl

Gesellschaftstanz für Anfänger / Wiedereinsteiger

Ein Kurs für alle Altersklassen ab 18 Jahre mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.
Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten und dann lieber zu zweit als allein. Wollen auch sie sich "trittsicher" auf dem Tanzparkett bewegen? Der Kurs vermittelt an 4 Samstagen die Grundlagen des Paartanzes für Anfänger und Wiedereinsteiger. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein der ChaCha, Rumba, Jive und Samba; aus dem Bereich Standard der Langsame und der Wiener Walzer, der (Europäische) Tango und der Quickstep. Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Nach Kursende besteht die Möglichkeit ab dem 28.03.2014 im weiterführenden Kurs ''Gesellschafttanz für Fortgeschrittene 1" die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die VHS keine Tanzpartner vermittelt!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen!)

1881 € 80,00
Sa, 22.02.14 13.00-17.30 Uhr
Sa, 01.03.14 13.00-17.30 Uhr
Sa, 15.03.14 13.00-17.30 Uhr
Sa, 22.03.14 13.00-17.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Ein Kurs für alle Altersklassen ab 18 Jahre mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.
Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten und dann lieber zu zweit als allein. Wollen auch sie sich "trittsicher" auf dem Tanzparkett bewegen? Der Kurs vermittelt an 12 Abenden die Grundlagen des Paartanzes. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein der ChaCha, Rumba, Jive und Samba; aus dem Bereich Standard der Langsame und der Wiener Walzer, der (Europäische) Tango und der Quickstep. Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Nach Kursende besteht die Möglichkeit im weiterführenden Kurs die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle (keine Straßenschuhe, keine Schuhe

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 41

mit Gummisohlen!)
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882 ab Fr, 21.02.14
12 x 18.30-19.45 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz - für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs ist angedacht als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs und richtet sich an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt und das Erlernte in einem Kurs wiederholen und üben wollen, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Einstieg in den Kurs ist in jedem Semester möglich.
Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein den ChaCha, die Rumba und die Samba üben; aus dem Bereich Standard den Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Jive, Paso Doble und Slowfox angedacht.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!

1883 ab Fr, 21.02.14
12 x 20.00-21.15 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Poi Spinning & Dancing

Neuer Trend zum Kennenlernen!
Die Kunst des Poi-Spielens stammt aus Neuseeland. Die Ureinwohner Maori nutzten diese Performance-Art zum Koordinationstraining und um ihren Körper & Geist fit zu halten.
Poi spielen macht nicht nur Spaß, es fördert auch das Konzentrationsvermögen und trainiert auf sanfte Art den Körper. Abwechslungsreiche Bewegungen beider Hände fordern eine effiziente Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften.
Neben positiven Effekten für Körper, Muskeln, Fein- und Grobmotorik wird auch die Kreativität des Spielers angeregt. Harmonische rhythmische Bewegungen aktivieren viele Körper- und Gehirnfunktionen, die sonst kaum benutzt werden. Aaußerdem fühlt es sich gut an und sieht echt cool aus.
Im Kurs werden Soft Practise Pois selbst gebaut (einfache Übungspois), bitte 4.- Euro Materialgeld zum Kurs mitbringen.

1888 € 34,00
Sa, 22.02.14 14.30-17.30 Uhr
So, 23.02.14 14.30-17.30 Uhr
Markt Schwaben Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Ray Pitman

Tango Argentino 1- Anfänger

Veronika Fischer tanzt seit sie laufen kann - argentinischen Tango seit 2003. Zunächst erlernte sie sowohl in der folgenden als auch führenden Rolle traditionellen Tango (estilo salón in Deutschland, estilo milonguero/apilado in den USA), entwickelt sich jedoch zunehmend zum Tango nuevo und Tango fusion, der die eigenen körperlichen Gegebenheiten, die nicht-traditionelle Musik, die Umwelt und die eigene Stimmung in den Tanzstil integriert. Mehr: www.la-potranca.com
Kursbeschreibung: Wir erlernen die Grundbegriffe des argentinischen Tangos (Geschichte, Gehen zur Musik und in Tanzrichtung, Tanzhaltung, gemeinsames Gehen im Paar, Ochos, Kreuz, Sanguiche, erste Drehungen). Im Anschluss an den Sonntagskurs besteht bei genügender Beteiligung die Möglichkeit, gemeinsam eine Tango-Tanzveranstaltung (Milonga) in München zu besuchen, und dort die neuen Kenntnisse auszuprobieren.
Kleidung / Ausrüstung:
bequeme Kleidung, Getränke für die Pause!
für die Damen: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, Pumps mit runder Kappe und solidem Absatz und Ledersohlen oder rutschende dicke Socken
für die Herren: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, normale Schuhe mit runder Kappe und Ledersohle oder rutschende dicke Socken

1894 € 39,00
Sa, 17.05.14 19.00-21.15 Uhr
So, 18.05.14 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino Aufbaukurs 2

Wir bauen auf die Inhalte der ersten Kurse auf, wiederholen und lernen neue Varianten für flüssiges Tanzen.

1895 € 39,00
Sa, 22.03.14 19.00-21.15 Uhr
So, 23.03.14 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt: Grundkurs Eltern-Kind

An zwei Wochenenden wird das AbenteuerKinderWelt-Konzept vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen die theoretischen Grundlangen und die praktische Umsetzung des Wissens in der AbenteuerKinderWelt kennen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Entwicklung, die Sinne und Kompetenzen des Kleinkindes und die Möglichkeiten wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden können. Darüber hinaus werden die Bausteine der Stundengestaltung für AbenteuerKinderWelt-Gruppen vorgestellt und eigene Beispielstunden gestaltet. Am zweiten Wochenende werden u.a. die individuell erarbeiteten Beispielstunden vorgeführt und ausführlich besprochen. Der Erhalt der Berechtigung Kurse unter dem Namen AbenteuerKinderWelt anzubieten, ist abhängig von der erfolgreichen Umsetzung der Hausaufgaben.
Inhalte der Ausbildung
AbenteuerKinderWelt-Konzept * Überblick über die Sinne und Kompetenzen von Kleinkindern und deren Fördermöglichkeiten * Meilensteine der kindlichen Entwicklung * Musikalische, bildnerische Entwicklung, Tastsinn, Motorik, Sprachentwicklung, visueller, auditiver, vestibulärer, olfaktorischer, gustatorischer, kinästhetischer Sinn in Theorie und Praxis * Erarbeitung, Demonstration und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde * Viele praktische Übungen und Gruppenarbeit * Vorführung einer individuellen Beispielstunde (Hausaufgabe) *Analyse und Bewertung der individuellen Beispielstunden * Die kindliche Entwicklung zwischen 6 und 15 Monaten * Besonderheiten der Stundengestaltung für Kinder zwischen 6 und 15 Mon. * Erwartungen der Kinder, Eltern, Kursleiter und Träger an AbenteuerKinderWelt * Rhythmik, Tanz, Kreativität * Erarbeitung und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde, sowie der Semesterplanung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenprozesse.
In der Kursgebühr sind € 180,00 für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.
Kursorte an denen Ausbildungs- und Fortbildungsseminare angeboten werden:
Vaterstetten, Mainz, Speyer, Würzburg, Berlin, weitere Orte auf Anfrage.

1902 € 620,00
Fr, 07.11.14 15.00-18.00 Uhr
Sa, 08.11.14 9.00-20.00 Uhr
So, 09.11.14 9.00-15.00 Uhr
Fr, 21.11.14 15.00-18.00 Uhr
Sa, 22.11.14 9.00-19.30 Uhr
So, 23.11.14 9.00-15.00 Uhr
Kursort an Samstagen und Sonntagen:
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ute Lantelme

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt - Aufbaulehrgang

In diesem Kurs werden die ersten Erfahrungen beim Umsetzen des AbenteuerKinderWelt-Konzeptes reflektiert. Einzelne Themen werden vertieft. Dazu gehören u.a.:
Kommunikation * Gruppendynamik * Fördermöglichkeiten und Grenzen * Vertiefung des vorhandenen Wissens * Integration von besonderen Teilnehmerbedürfnissen * Multikulturelle Aspekte * praktische Übungen und Gruppenarbeit. In der Kursgebühr sind 20.00 € für Lehrgangsmaterial enthalten!
Weitere Info auch unter www.abenteuerkinderwelt.de.
Anmeldung & Beratung: Geschäftsstelle der vhs-Vaterstetten: Tel. 08106/359035 oder www.vhs-vaterstetten.de

1904 Sa, 11.10.14
9.30-17.00 Uhr € 135,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ute Lantelme

7. AbenteuerKinderWelt - Symposium 2014

Das 7. AbenteuerKinderWelt- Symposium behandelt folgende Schwerpunkte:
1. Was ist los in der AbenteuerKinderWelt
2. AbenteuerKinderWelt: Stundenelement Bewegung
3. Workshops / 4. Erfahrungsaustausch
In der Kursgebühr sind Lehrgangsmaterialien von 25.- € enthalten! Teilnahme nur für AbenteuerKinderWelt-Dozentinnen.

1910 Sa, 29.03.14
10.00-17.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Ute Lantelme

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter /Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung.
Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Allerkleinsten (unter 12 Monaten) ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant

FB1:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:42 Seite 42

1930 ab Mi, 29.01.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2011-07/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ute Lantelme

1931 ab Do, 20.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 08/2012-11/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

1933 ab Fr, 21.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 08/2013-10/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Gabriele Koller

1934 ab Mo, 17.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

1937 ab Mi, 29.01.20141
5 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 02/2013-06/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ute Lantelme

1942 ab Fr, 21.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Gabriele Koller

1944 ab Mo, 24.02.14
15 x 14.45-16.15 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2012-01/2013
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Bettina Vogel

1946 ab Di, 04.02.14
15 x 14.30-16.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 03/2012-09/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ute Lantelme

1948 ab Mo, 17.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 07/2013-09/2013
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Gabriele Koller

AbenteuerKinderWelt: Frühförder-Spielgruppe ohne Mama

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Begleitung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamies machen. Die Kursleiterin ist eine ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.
Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u.a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt.
Ein(e) Mutter/Vater unterstützt nach Absprache im Wechsel die Gruppe

1965 ab Fr, 14.03.14
12 x 9.00-12.00 Uhr € 168,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Caroline Kulzer

1967 ab Mo, 10.03.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Monika Schuster

1968 ab Mo, 28.04.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Monika Schuster

Babymassage - liebevolle Berührung mit Respekt

Ab der 8. Lebenswoche bis 5 Monate
Für ein Baby sind liebevolle Berührungen Botschaften, die es versteht, lange bevor es Sprache kennt.
Mit sanften Massagen stärken Sie das Immunsystem und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Bei jedem Treffen erfahren Sie neue Techniken der sanften Massage und lernen die Bewusstseinszustände Ihres Babys kennen. Sein ganz eigener Rhythmus wird dabei durchgehend respektiert. Im gegenseitigen Genießen vertieft sich die Eltern-Kind-Beziehung.
Bitte Handtuch oder Wickelunterlage mitbringen.
Kleingruppenkurs

1986 ab Fr, 14.02.14
6 x 12.30-13.30 Uhr € 44,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Bernadette Althoff

Babymassage

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.
Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes ´Verwöhnprogramm` für die Mütter.
Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6-7 Monate.
Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1987 ab Di, 18.02.14
7 x 10.30-12.00 Uhr € 84,00
Kleinstgruppe mit individueller Betreuung
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Babyfitness mit Tuina-Massage

Babyfitness mit Babygymnastik * Tuina-Massage für Kinder * Lernen mit allen Sinnen
Babies und Kleinkinder haben bereits Freude an der Bewegung sowie zärtlicher Berührung. Ihren vitalen Bewegungsdrang können sie in diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen zum Ausdruck bringen.
Spielerisch werden sie nicht nur mit Bewegungsliedern und Klanggeräten vertraut, sondern auch mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Wir wollen das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung fördern.
Der Erwachsene ist aktiver Partner des Kindes. Ziel des Kurses ist auch, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken und zu vertiefen sowie Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen.
Durch zärtliche Berührungen in Form der wieder entdeckten fernöstlichen Tuina-Massage werden einige Grundtechniken vorgestellt, die ein wichtiger Teil der chinesischen Kinderheilkunde ist. Tuina ist sehr wirksam bei so häufig auftretenden Säuglings- und Kinderkrankheiten wie z.B. nächtliches Weinen, Mangelernährung, Hautausschlag, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Erkältung etc. Begrenzte Teilnehmerzahl.
€ 5 sind für Massageöle und ausführlichem Skript im Kurs gesondert zu entrichten.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Ersatzwindel, Handtuch oder kleine Decke, bequeme Sachen, Stoppersocken
Webseite der Seminarleiterin: http://www.ki-do.de

1988 ab Di, 29.04.14
7 x 10.30-12.00 Uhr € 84,00
alleine oder paarweise, Väter/Omis sind herzlich willkommen. Babies ab dem 5. Monat
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 43

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin

Patientenseminare

Fachärzte, Spezialtherapeuten, Selbsthilfegruppen laden jeweils am letzten Montag im Monat zum Patientenseminar an der Kreisklinik Ebersberg ein. Dieser Gesprächskreis wird durch das Brustzentrum Ebersberg organisiert, ist aber - da es oftmals um ganz allgemeine Gesundheitsthemen geht - für alle Interessierten offen. Weitere Veranstaltungen sind bei der Kreisklinik zu erfragen.

Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte

Vortrag mit Übungen
Referentin: Angelika Specht, Dipl.-Medizinpädagogin, Krebsberatungsstelle BRK
Keine Anmeldung erforderlich.

2004 Mo, 31.03.14
17.00-18.30 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Nachsorge bei Brustkrebs

Referent: Dr. med. Stephan Hasmüller, Oberarzt Gynäkologie/ Geburtshilfe, Kreisklinik Ebersberg
Keine Anmeldung erforderlich.

2005 Mo, 30.06.14
17.00-18.30 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, Konferenzraum

Informationsabende

Gib Darmkrebs keine Chance

Informationsabend des Darmzentrums Ebersberg zum Thema: Darmkrebs - vorsorgen, erkennen, behandeln.
Die ärztlichen Leiter des Darmzentrum Ebersberg, Dr. med. Peter Kreissl und Prof. Dr. med. Thomas Bernatik, laden zum Informationsabend ein. Keine Anmeldung erforderlich.

2006 Mi, 12.03.14
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, Speisesaal

Kleines Organ mit großer Wirkung - Bauchspeicheldrüse

Informationsabend des Darmzentrums Ebersberg zum Thema: Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Die ärztlichen Leiter des Darmzentrum Ebersberg, Dr. med. Peter Kreissl und Prof. Dr. med. Thomas Bernatik, laden zum Informationsabend ein. Keine Anmeldung erforderlich.

2007 Mi, 02.07.14
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Ebersberg, Kreisklinik, Pfarrer-Guggetzer-Str. 3, Speisesaal

Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen

Ein Vortrag über die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Kiefergelenk, Kausystem und Rücken. Mit anschließender Live-Demonstration an freiwilligen Besuchern, wie ein Zahnarzt bzw. Orthopäde mit wenigen Handgriffen feststellen kann, ob ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und dem Kausystem steht.
Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.
Abendkasse - keine Anmeldung erforderlich!

2013 Mi, 02.04.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Ostrazimmer, Gesundheitsladen München e.V.

Hashimoto - eine neue Volkskrankheit?

Warum erkranken immer mehr und vor allem immer jüngere Menschen an einer Schilddrüsenfunktionsstörung bis hin zum 'Hashimoto' - einer Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die Schilddrüse zerstört? Was vor Jahren noch die Ausnahme war, ist heute fast die Regel.
Der Vortrag möchte die verschiedenen Formen der Schilddrüsenerkrankungen erläutern und aufzeigen, worin mögliche Ursachen für das gehäufte Auftreten liegen könnten und wie aus naturheilkundlicher Sicht Einfluss genommen werden kann!
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.
Anmeldung erforderlich!

2015 Do, 06.02.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Silvia Rauschenbach

Blasenschwäche - Keine Frage des Alters

Am Anfang ist eine schwache Blase nur etwas lästig, sie kann aber mit der Zeit immer mehr zu einer Last werden.
In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenhänge rund um die Blase und den Beckenboden kennen und verstehen.
Im praktischen Teil werden Methoden aufgezeigt, die das Selbstmanagement im Umgang mit einer Blasenschwäche unterstützen, wie z.B. Blasen- und Toilettentraining, sowie die Wahrnehmung des Beckenbodens aufgezeigt. Die Dozentin wird auch richtige Verhaltensweisen für den Alltag vorstellen.
Bitte bequeme Kleidung. Nur für Frauen!
Anmeldung erforderlich.

2018 Sa, 08.02.14
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Wolfsteiner

Kraftquelle Schlaf

Schlafen wie ein Murmeltier und morgens frisch und ausgeruht erwachen. Danach sehnen sich viele Menschen, denn Ein- und Durchschlafstörungen sind zu einem immer häufiger auftretenden Problem geworden. In der heutigen Zeit greifen immer mehr Menschen zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln.
Dabei ist es in vielen Fällen möglich, mit naturheilkundlichen Mitteln Abhilfe zu schaffen - ohne Chemie.
Lernen Sie in diesem Vortrag die vielen Möglichkeiten kennen, die uns die Naturheilkunde bietet, denn Schlafstörungen sind eine Domäne der Naturheilkunde.
Die Dozentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

2019 Do, 20.03.14
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Susi Schöne

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 44

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Immer müde und erschöpft

Bin ich nur ständig müde und leer oder schon ernsthaft erkrankt? Ständig fühle ich mich energielos und schlapp, immer müde sogar nach ausreichendem Schlaf oder einem ausgedehnten Urlaub.
Chronische Müdigkeit und Erschöpfung kann ein vorübergehender Zustand sein, aber es kann sich auch ein ernsthaftes Krankheitsbild dahinter verstecken. Gerade die Tatsache, dass auch Menschen ohne permanente berufliche und persönliche Überforderung ebenfalls typische 'Burnout'-Symptome entwickeln können, zeigt deutlich, dass es noch andere Ursachen geben muss und auch gibt. Genau darüber möchte dieser Vortrag aufklären und neue Therapieansätze vorstellen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.
Anmeldung erforderlich!

2020 Do, 03.04.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Silvia Rauschenbach

Kindernotfallkurs

für Eltern, Großeltern, Betreuer und Tagesmütter
Im Alltag mit Kindern entwickeln sich oft plötzlich Situationen, die von Ihnen schnelle und sichere Hilfe erfordern. Es ist nicht schwer, die nötigen Maßnahmen zu begreifen und umsetzen zu können. Unsere Themen: * Verletzungen * Verbrennungen * Vergiftungen * Verschlucken von Fremdkörpern * Bewusstlosigkeit * Fieberkrampf * Herz-Lungen-Wiederbelebung und vieles mehr. Wir legen Wert auf eine qualifizierte praktische Ausbildung für Notfälle bei Kindern.
Eine Broschüre sowie Übungsmaterial sind in der Gebühr enthalten.
Die Dozentin ist von der Berufsgenossenschaft anerkannte Ausbildnerin; jeder Teilnehmer erhält ein entsprechendes Zertifikat.

2023 € 35,00
Mo, 26.05.14 18.30-21.30 Uhr
Mo, 02.06.14 18.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Iris Rieger

Erste Hilfe für Kinder (8-12 Jahre)

Helfen ist kinderleicht - wenn man weiß, wie es geht! Wir wollen Kinder spielerisch an dieses Thema heran führen, denn man kann nie früh genug damit anfangen.
Themen: - den Verletzten ansprechen, Hilfe holen und bei ihm bleiben, trösten mit Worten und Gesten; - Verbände anlegen, starke Blutungen stoppen, Lagerung bei Verletzungen oder Erkrankungen und Wärmeerhalt, was tun bei Verbrennungen? Bewusstlosigkeit erkennen, stabile Seitenlage.
Das gesamte Übungsmaterial ist in der Gebühr inbegriffen. Die Kinder bekommen am Ende eine Urkunde und eine kleine Erste-Hilfe-Broschüre.
Die Dozentin ist von der Berufsgenossenschaft anerkannte Ausbildnerin.

2024 Fr, 16.05.14
15.00-17.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Iris Rieger

Rehabilitations-Gymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der ´Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern´ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt. Nach ärztlicher Verordnung fördern die Krankenkassen den Kursbesuch.
Rehabilitations-Sport kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden und orientiert sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungsstunden finden ohne Stress oder Leistungsdruck statt und man trifft Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zum gegenseitigen Austausch und um neuen Mut zu finden.
Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung veranlasst sie oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung. Dabei können der Krankheit angepasster Sport und Bewegung zu einer Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Stabilisierung der Erkrankung und Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.
In dieser Rehasport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst und medizinisch kontrolliert. Die Gruppe wird von einer vom BVS anerkannten Übungsleiterin für Asthmasport geleitet und von einem Lungenfacharzt in Rufbereitschaft betreut. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!
Die Gebühr beträgt 7,00 € pro Kurstag. Teilnehmer mit Kassenzuschuss zahlen 4,00 € pro Kurstag. Die VHS erhebt die Eigenbeteiligung für die Teilnehmer, da in dem Kurs mehr Leistung erbracht wird, wie von den Kassen erfordert (längere Kursdauer, Patientenberatung).

2025 ab Do, 13.03.14
14 x 9.15-10.45 Uhr € 98,00
Vaterstetten, GSD-Wohnpark, Fasanenstr. 26,
Festsaal, Petra Resch und
Dr. Volker Scheidemandel

Arthrosen - wenn das Scharnier quietscht

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung weltweit. Bei Arthrose nutzt sich die Knorpelschicht des Gelenks nach und nach ab. Der Gelenkverschleiß zieht mit der Zeit auch Knochen, Muskeln, Gelenkkapsel und Bänder in Mitleidenschaft. Die Abnutzungserscheinungen bei Arthrose sind schmerzhaft und gehen weit über das altersbedingte Maß hinaus. Der Verschleiß kann an allen Gelenken auftreten. Am häufigsten von Arthrose betroffen sind jedoch die Wirbelsäule, die Hüftgelenke, die Kniegelenke, die Hand - und Fußgelenke. Also jene Gelenke, die im Alltag am stärksten strapaziert werden. Man kann in vielen Fällen mit Hilfe von naturheilkundlichen Therapien die Beschwerden lindern, das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen und die Lebensqualität entscheidend verbessern.
Der Referent ist Allgemeinmediziner mit langjähriger Spezialisierung und Erfahrung im Bereich der Naturheilkunde. Er bildet international Ärzte fort. Sie haben Gelegenheit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen und erhalten wertvolle Tipps.
Abendkasse - keine Anmeldung erforderlich!

2029 Mi, 14.05.14
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, Bürgerhaus, Im Klosterbauhof 1,
Bürgersaal, DG 202 , Dr. Hartmut Dorstewitz

Rheuma und Fibromyalgie

Schmerzen und man findet einfach keine Ursache. Der ganze Körper tut weh, das Schlafen fällt schwer und jede Bewegung ist mit Schmerzen verbunden. Wenn Sie sich hier wieder finden und man bei Ihnen keine Ursachen für die Beschwerden findet und die Therapie das Einnehmen von Schmerzmitteln ist, dauert es nicht lange, bis das tägliche Leben eine einzige Qual wird. Dieser Vortrag möchte über Ursachen aufklären, die sich nicht in Rheumafaktoren und Entzündungsparametern messen lassen, aber trotzdem diese schweren und belastenden Krankheitsbilder auslösen können. Gleichzeitig werden verschiedene Therapien vorgestellt, die sich immer wieder in der Praxis bewährt haben.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.
Anmeldung erforderlich!

2030 Do, 08.05.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Silvia Rauschenbach

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 45

Einführung in die Heileurythmie - ein Überblick

Manchmal ist es besser, selber etwas auszuprobieren und dabei zu erspüren, worum es eigentlich geht. Deshalb dieser Kurs: Theorie, aber vor allem Praxis zum Kennenlernen! Denn dann werden sicherlich auch Sie entdecken, wie vielfältig die Heileurythmie sein kann.

Heileurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie und gehört zu den Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin. Diese wurde von Dr. Rudolf Steiner (1861-1925) entwickelt.

Zu den Grundelementen der Heileurythmie gehören das Arbeiten mit Vokalen, Konsonanten, Rhythmen, Stabübungen und Übungen, die vom Seelischen ausgehen.

Wir wollen versuchen zu verstehen, aber vor allem auch zu erleben, warum gezielte Bewegungen - wie ein Medikament - nicht nur bis ins Seelisch-Geistige, sondern sogar bis ins Körperliche wirken können.

Die Referentin ist praktizierende Ärztin mit Zusatzausbildung in Heileurythmie.

2038 ab Mo, 10.03.14
3 x 19.45-21.15 Uhr € 30,00
Poing, KiGa Kirchheimer Allee 19, Sixta Tolle

Einführung in die Thaimassage!

Die Thailändische Massage fördert die Durchblutung und regt das Lymphsystem an. Durch Dreh- und Dehnbewegungen bleiben die Gelenke geschmeidig, Energieblockaden können gelöst werden, so dass Qi, Ki und Prana ungestört fließen können.

In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten 'SEN'-Linien und Grundgriffe der thailändischen Massagetechniken kennen, so dass Sie am Ende in der Lage sind eine halbe Stunde die Techniken im Fluss am Partner auszuüben. Durch Daumendruck, Handballendruck, Ellbogeneinsatz etc. werden Energielinien bearbeitet. In Rücken-, Bauch- und Sitzposition werden die Hauptlinien des Körpers vermittelt. Mit dieser Massage können Sie Ihre Körperenergie wieder ins Gleichgewicht bringen und damit Krankheiten vorbeugen oder einfach auch Andere verwöhnen. Die Massage wird auf dem Boden ausgeübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Kissen, Decke zum Unterlegen, Isomatte, Getränk.
Paarweise Anmeldung erforderlich.

2043 So, 25.05.14
10.00-17.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Silke Stransky-Vollmers

Fußreflexzonenmassage

Zahlreiche Zonen unserer Füße stehen in reflektorischer Verbindung zu sämtlichen Organen unseres Körpers. So ist es möglich, über diese Reflexzonen eine Harmonisierung des gesamten Körpers zu erreichen.

Eine gezielte Massage kann Organe positiv beeinflussen, unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, Spannungen abbauen und dient zur Gesundheitsvorsorge.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie die heilsame Wirkung der Fußreflexzonenmassage für sich selbst oder Ihren Partner/-in nutzen können. Wir erlernen im theoretischen Teil die Grundlagen sowie die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zum übrigen Körper. Im darauffolgenden praktischen Teil erlernen und üben Sie die Durchführung der Fußreflexzonenmassage mit den entsprechenden Grifftechniken. Gearbeitet wird am Gegenüber.

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, Getränk, kl. Kopfkissen, Handtuch, Schreibzeug, Farbstifte, warme Socken.

2045 So, 30.03.14
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Susi Schöne

TCM-Massage und Rückentherapie

'Öffne das Tor des Windes'

In diesem Kurs erleben Sie auf leicht verständliche Weise eine praktische Einführung in die chinesische Heilmassage. Wir lernen step by step den Ablauf einer wirkungsvollen und natürlichen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter, Arm, Hals und Rückenbereich kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage. Mit der gezielten Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, aktivieren wir die Energieströme unseres Körpers und erleben so die heilsame und entspannende Wirkung der TCM-Massage.

Wir massieren zu zweit auf modernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen und in entspannter Atmosphäre. Ein farbig gestaltetes Massageskript (€ 5,00) oder eine Video DVD (€ 10,00) kann im Kurs erworben werden.

Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung und zwei Badehandtücher mitbringen

2046 So, 11.05.14
10.00-18.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Martin Schmalstich

Wenn die Augen schlechter werden...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden.

Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden.

Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.

Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin.

Bitte mitbringen: warme Decke. Bitte tragen Sie an dem Kurstag keine Kontaktlinsen.

2052 Fr, 09.05.14
18.00-21.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Tanja Kneisel

Einführung in die Schüssler-Salz-Therapie - mit Antlitzdiagnose

Die Mineralstoff-Therapie mit den 12 Lebenssalzen nach Dr. Schüssler ist eine sanfte Heilmethode, die aus der Naturheilkunde nicht mehr wegzudenken ist. An zwei Abenden wollen wir uns mit Wirkungsweise und Anwendung der einzelnen Salze beschäftigen. Parallel zu jedem Salz werden die entsprechenden Zeichen im Gesicht anhand der Antlitzdiagnose von Dr. Schüssler besprochen. Zur Vertiefung findet im April auch ein Fortgeschrittenenkurs statt.

Sie erhalten auch ein Skript, das in der Gebühr verrechnet ist.

Maximal 12 Teilnehmer.

2056 ab Di, 29.04.14
2 x 19.00-21.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gudrun Werner

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin
Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 46

Naturheilkunde

Hilfe für unsere Kids - vom Kindergarten bis zur Uni

Unterstützung mit Globuli und co

Der Druck, unter dem Kinder und Jugendliche in der Schule stehen, wird immer höher und Lernblockaden, Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst und psychosomatische Beschwerden machen vielen Schülern (und Eltern) das Leben schwer. Wie entstehen diese Probleme? Kann man sie frühzeitig erkennen? Wie können Eltern ihren Kindern helfen?

In diesem Vortrag werden naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten aus den Bereichen Bachblüten, Phytotherapie, Schüssler Salze und Homöopathie vorgestellt, die eine Unterstützung der Kinder und Jugendlichen bei den verschiedenen Problemen bieten.

Anmeldung erforderlich.

2057 Do, 27.03.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gudrun Werner

Phytotherapie

Unsere Natur bietet einen umfangreichen Schatz an heilkräftigen Pflanzen, die wir bei den unterschiedlichsten Beschwerden nutzen können. Bereits seit Jahrhunderten werden Arnika, Thymian & Co in unserer Volksheilkunde verwendet.

Wir wollen uns an diesem Abend mit den bekanntesten (einheimischen und europäischen) Pflanzen auseinandersetzen und ihre Einsatzbereiche besprechen. Ob als Tee, Tinktur oder Tablette, für jede Pflanze und ihren gewünschten Einsatzbereich gibt es die geeigneten Zubereitungsformen. Dazu erhalten Sie Informationen zu Vorkommen/Standorten, Naturschutz und eventuellen Anwendungsbeschränkungen.

Anmeldung erforderlich.

2058 Do, 15.05.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gudrun Werner

Die Ergänzungssalze in der Schüssler Therapie

Schüssler-Salze sind in der Naturmedizin bereits unverzichtbarer Bestandteil ganzheitlicher Behandlung. Die 12 Basissalze sind inzwischen weitgehend bekannt.

In diesem Vortrag wollen wir uns mit den noch nicht so verbreiteten Ergänzungsmitteln 13-27 der Schüssler-Salze beschäftigen. In der Therapie werden sie immer wichtiger, denn viele chronische Leiden können damit deutlich verbessert und akute Beschwerden ausgeheilt werden. Wir beschäftigen uns mit den einzelnen Mineralsalzen im Hinblick auf allgemeine Charakteristik, Wirkungsweise und Indikationen. Zudem gibt es Hinweise zu Antlitzdiagnostik.

Voraussetzung: Erfahrung und Kenntnisse im Umgang mit den 12 Basissalzen oder Einführungskurs Schüssler Salze. Anmeldung erforderlich.

2059 Mo, 27.01.14
19.30-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gudrun Werner

Gesetzmäßigkeiten bei der Entstehung von Krankheiten und deren Heilung

Eine Arznei ist nicht homöopathisch, weil sie winzig dosiert ist, sondern wenn sie nach dem Ähnlichkeitsgesetz verschrieben wird.

Das Ähnlichkeitsgesetz ist die grundlegende Voraussetzung für die homöopathische Behandlung. Im Wort "Homöopathie", was so viel wie "ähnliches Leiden" meint, steckt die Gesetzmäßigkeit drin ebenso wie in Dr. Samuel Hahnemanns berühmten Satz "Similia similibus curantur" - Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt.

Ob 1814 oder 2014, Südamerika oder Europa, Mensch oder Tier, Säugling oder Greis - das Ähnlichkeitsgesetz zeigt immer seine Gültigkeit beim Krankwerden und der Heilung. Und es erklärt sich damit auch die Entstehung akuter und chronischer Krankheiten durch eine unterdrückende Behandlung und Lebensweise.

Dr. Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, hat dieses Naturgesetz nicht erfunden, sondern wiederentdeckt und sich in der heilenden Behandlung zu Nutzen gemacht. Die Beschreibung des Ähnlichkeitsgesetzes geht tatsächlich bis in biblische Zeiten zurück, wir finden es später in der Ilias von Homer (8. Jh. v.Chr.), und auch die Ärzte Hippokrates von Kos (4. Jh. v.Chr.) und Paracelsus (16. Jh.) zitierten und nutzten dieses beim Therapieren.

An diesem Abend wird die gesetzmäßige Lebensgrundlage anhand vielfältiger Fallbeispiele, Charakterisierungen von Arzneimittelwirkungen und Videoclips anschaulich vermittelt.

2060 Fr, 09.05.14
19.30-21.30 Uhr € 15,00
Poing, VHS, Friedensstraße 5, Mark Bankus

ADHS-Kinder - unruhig, zappelig - völlig normal?

Die Beschreibung des Zappelphilips in Heinrichs Hoffmanns "Der Struwwelpeter" von 1844 kennt heute jeder. Ist sie doch Symbol für eine ganze Generation von Kindern des 21. Jahrhunderts, die durch besondere Verhaltensweisen auffallen.

Sind diese nur schlecht erzogen oder brauchen sie wirklich Hilfe? Sind alle Kinder, die unruhig am Tisch sitzen, automatisch "adhs-verdächtig"? * Was ist das eigentlich, dieses ADHS? * Welche Möglichkeiten

Praxis für Naturheilkunde

Traditionelle europäische Naturheilkunde
Irisdiagnose - Akupunktur - Homöopathie - Osteopathie

Allergiebehandlung
chronische Erkrankungen
Frauen & Kinderheilkunde
Erkrankungen des Bewegungsapparates
Schmerztherapie

Gudrun Werner - Heilpraktikerin
Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Wiesenweg 7 - 85598 Baldham
Telefon: 08106/304331
www.heilpraktiker-werner.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 47

der Hilfe gibt es? * Warum kann Ritalin helfen und gibt es dazu Alternativen?
Um all diese Fragen wird an diesem Abend gehen.

2061 Fr, 21.02.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Silke Naumann

ADHS - muss es beim Ritalin enden?

Gibt es doch unbekannte Ursachen dieser zunehmenden Störung bei Kindern?
Immer häufiger wird die Diagnose "AD(H)S" vor allem bei Kindern gestellt. Die Verordnungen von Ritalin haben drastisch zugenommen. Doch viele Eltern sind sich unsicher, ob dies der einzige Weg ist. Neueste Forschungen haben ergeben, dass bis zu 50% der Betroffenen unter harmlosen, angeborenen Enzym- Störungen leiden, die dieses Krankheitsbild hervorrufen und verstärken können.
Dieser Vortrag möchte über diese Störungen, die Diagnosestellung und vor allem über alternative Therapiemöglichkeiten aufklären. Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.
Im Anschluss an diesen Vortrag, der die körperliche Seite des ADHS erklärt, beleuchtet Frau Brigitte Lechner, die psychische Seite des ADHS. Wann ist mein Kind überhaupt auffällig, wie wird dies definiert und wie kann ich mein Kind im Alltag unterstützen? Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Anmeldung erforderlich!

2144 Mo, 24.03.14
19.30-21.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Silvia Rauschenbach und Brigitte Lechner

Entschlacken, Entgiften und Abnehmen

Immer mehr Menschen nutzen die 12 Schüßler-Salze als sanfte, aber wirkungsvolle Heilmittel für ihre Gesundheit. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die Mineralstofftherapie mit dem uralten Wissen der Naturheilkunde vom richtigen Ableiten, Ausleiten und Entgiften zu kombinieren.
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Wirkmechanismen von Schüßler Salzen und ganzheitlichen Verfahrensweisen, die den Stoffwechsel regulieren und den Ablauf sämtlicher Lebensvorgänge fördern.
Damit können chronische Probleme wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder auch der Blähbauch positiv beeinflusst werden. Man fühlt sich fitter, gesünder und schlanker. Wir besprechen die gängigen Kuren, aber auch Möglichkeiten zum Abnehmen und die Behandlung chronischer Probleme. Spezielle Wünsche der Teilnehmerinnen werden natürlich wie immer gerne aufgegriffen!
Anmeldung erforderlich.

2078 Mo, 24.02.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gudrun Werner

Heilfasten-Woche

Gemeinsam fastet es sich leichter!
Das Fasten ist eine uralte Menschheitserfahrung, die in unserer Zeit wieder entdeckt und sehr geschätzt wird. Beim echten Fasten (Heilfasten) schaltet der Körper auf die Versorgung aus den körpereigenen Nahrungsdepots um. Es bedeutet daher nicht hungern, sondern bewusst verzichten und ist durch die sich einstellende Entgiftung und Entschlackung ein Gewinn für Körper, Geist und Seele.
In den gemeinsamen Treffen wird Ihr Heilfasten unterstützt und Sie erhalten Anregungen zum Fasten und zu gesunder Ernährung (Gemeinsamer Fastenbeginn ist Freitag!). Begleitende Meditationen (incl. Gehmeditation) ermöglichen Ihnen Willensstärke zu entwickeln, ein Loslassen von innerem und äußerem ''Zuviel" und zugleich zu entspannen. Sie haben Gelegenheit, Ihre (Fasten-)Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

2082 € 68,00
Mi, 26.02.14 19.00-21.00 Uhr
Do, 06.03.14 19.00-21.00 Uhr
Sa, 08.03.14 13.00-16.00 Uhr
Mo, 10.03.14 19.00-21.00 Uhr
Do, 13.03.14 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Beate Wagner

Heilkräuterwanderung um den Egglburger See

Das Naherholungs-Naturschutzgebiet am Egglburger See bei Ebersberg besticht durch eine Vernetzung unterschiedlichster Biotoptypen und Standorten von Wildkräutern. Darunter befinden sich zum Teil seltene Arten. Unsere Wanderung steht unter dem Leitmotiv der medizinischen, pflanzenheilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten der in ihrer natürlichen Umgebung zu entdeckenden und bestimmenden Kräutern.
Bitte festes Schuhwerk und evt. Regenschutz mitbringen.
Treffpunkt: Gasthaus "Zur Gass" am Egglburger See.

2087 Sa, 26.07.14
10.00-13.0 Uhr € 15,00
Ebersberg, Egglburger See, Gasthaus 'Zur Gass', Bernd Hertling

Gedächtnistraining in der Natur

Sie möchten vielseitige Ideen für Koordinationsübungen für Ihre Gehirnhälften in Erfahrung bringen. Dann sind Sie hier richtig!
Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Denkens, Handelns und Planens. Das Zusammenspiel der linken- und rechten Gehirnhälfte lassen sich durch Bewegung leicht anregen und trainieren. Sie werden in der Natur Ihre Koordinationsfähigkeit bewusst mit Ihren fünf Sinnen testen, tanken genügend Sauerstoff, steigern Ihre Aufmerksamkeits-, Ihre Denk - und Ihre Gedächtnisleistung und haben viel Spaß dabei.
Bitte denken Sie bei kühler Witterung an warmes - und entsprechend gutes Schuhwerk!
Treffpunkt: Vaterstetten, Durchgang Fasanenstraße 34, gegenüber von Fasanenstraße 54
Bei schlechtem Wetter: Ausweichtermin: 16.05.2014.
Handynummer der Dozentin: 01578/ 9721535.

2102 Fr, 09.05.14
15.00-17.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Durchgang Fasanenstraße 34, Ulrike Meyer-Popp

Erfolgreiches Lernen und Zeitmanagement

- für Erwachsene
Sie wollen neben Beruf, Haushalt oder Kindern Neues erlernen, etwa im Rahmen eines Sprachkurses, einer Zusatzausbildung, eines Studiums, einer Weiterbildung, einer Umschulung ...
Sie haben nicht viel Zeit zum Lernen und wollen Ihre Lernkompetenz verbessern und die Lernzeit optimal ausnutzen. Dieser Kurs gibt - ausgehend von Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung - konkrete Antworten auf folgende Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Lernstoff in mein Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welche Bedingungen fördern mein Lernen? * Welche Lernstrategie passt für mich? Welcher Lerntyp bin ich? * Wie kann ich Wissen sinnvoll speichern und wiederholen?
Neben dem Lernmanagement ist auch das effektive Selbst- und Zeitmanagement ein Garant für erfolgreiches Lernen. Der richtige Umgang mit sogenannten Zeitfressern kann die Bewältigung der täglichen Aufgaben und auch des Lernpensums erheblich erleichtern. Im Kurs werden die individuellen Stärken und Schwächen des persönlichen Zeitmanagements analysiert und geeignete Lösungsvorschläge erarbeitet. Denn Zeitmanagement ist nicht Selbstzweck, sondern gerade und nur in dem Maße erforderlich, als es hilft, kreativ und zufriedenstellend mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen.
Die Kursleiterin ist langjährige Dozentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien im Studium.
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen. Es ist auch eine kurze Mittagspause vorgesehen.

2103 So, 04.05.14
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Barbara Lange

Anmeldungen unter: 08106-359035

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 48

Lernhilfen, Lernen für Kinder

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Rechtschreibtraining und Konzentration

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie aufgrund der zahlreichen Rechtschreibreformen - verständlicherweise - bei manchen neuen Regeln stark verunsichert sind. Wann schreibe ich beispielsweise 'ss' oder 'ß'; wann werden zusammengesetzte Wörter getrennt?
Wer traut sich an dem Workshop teilzunehmen - egal, ob Sie es für den Beruf oder privat nutzen wollen. Der Kurs ist auch geeignet für Eltern, die Ihre Kinder unterstützen wollen oder für Jugendliche, die für die Schule Facharbeiten schreiben müssen oder sich bewerben wollen.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach.
Anmeldung erforderlich!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2104 Mo, 17.03.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Martina Rost

Stark für die Schule

Was ein Kind zum Lernen braucht
Das Thema Bildung bewegt und das Thema Schule beherrscht zu einem immer größeren Teil das Familienleben. Viele Kinder fühlen sich angesichts der schulischen Anforderungen unter Druck. Die Nerven vieler Eltern sind angespannt. In Zeiten der Informationsflut und neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung stellen sich Eltern mehr denn je die Frage: Was braucht mein Kind, damit sein Weg durch die Schule gelingt? Welche Hilfestellungen kann ich ihm geben?
Der Abend vermittelt einen Einblick in die Arbeitsweise des kindlichen Gehirns, Tipps zur Bewältigung des Lernens und der Hausaufgaben im Familienalltag, effektive Bewegungsübungen für leichteres Lernen, gezielte Lerntechniken zur Steigerung von Konzentration und Gedächtnis, ein Plädoyer für mehr Entspannung im Umgang mit Lernschwierigkeiten, Anregungen, wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen können, ihr Potential zu entfalten und an sich selbst zu glauben, um sie stark zu machen für die Schule.

2105 Do, 03.04.14
20.00-21.30 Uhr € 8,00
Grafing, vhs, Griesstr. 27, EG, Brigitte Adorno

Wie lernt mein Kind richtig?

Eltern sehen oft, dass ihre Kinder stundenlang lernen, aber die guten Noten leider trotzdem ausbleiben. In diesem Vortrag mit anschließender Fragerunde erfahren Sie, wie ihr Kind - je nach Lerntyp - sich mit den richtigen Lernstrategien auf Prüfungen optimal vorbereitet, wie es sich die Hausaufgaben organisiert und sowohl 'gehirngerecht' als auch effektiv arbeitet. Neueste Lernmethoden und Strategien aus dem Zeitmanagement werden ebenfalls angesprochen.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach.

2106 Mo, 07.04.14
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Martina Rost

Individuelle Lernförderung - psychologisch unterstützt

Eine große Zahl von Kindern hat heute in der Schule mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen. Die Ursachen dafür können vielschichtig sein: * Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme, schreibmotorische Störungen * Schwächen in der Wahrnehmung (Hören, Sehen) * Psychische Lernbarrieren und Ängste
Die Lernförderung der Volkshochschule kann solchen Kindern (und damit auch deren Eltern) helfen. Unterstützt von einer Diplompsychologin und gemeinsam mit der Förderkraft finden Eltern Wege, die Lernsituation ihres Kindes zu verbessern.
Für jedes Kind wird ein individueller Förderplan erstellt. Schwerpunkte der Arbeit mit den Kindern sind: Konzentrationsspiele, grob- und feinmotorische Übungen, Lese-, Rechtschreib- und Rechentraining, Wahrnehmungsübungen, Entspannung, Selbstmotivation.
Ziel der Lernförderung ist auch, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.
Der Einstieg ist laufend möglich.
Außer in den Schulferien ist wöchentlich einmal am Nachmittag Unterricht (60 Minuten bei Einzelunterricht, 90 Minuten bei Zweierunterricht). Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal € 120,00 pro Monat. Der Ferienmonat August wird nicht berechnet. Sämtliche Unterrichtsmaterialien werden gestellt.
Weitere Auskünfte, Anmeldung und Terminvereinbarung für ein unverbindliches, kostenloses Einführungsgespräch über die VHS-Hauptgeschäftsstellen.
Kursorte sind:
Poing, vhs-Haus, Friedensstr. 5
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str. 3
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8

Vom ersten Schrei zum großen Redner

Sprachentwicklung und -förderung
In diesem Vortrag erfahren Sie von der Referentin Wichtiges und Informatives über die normale kindliche Sprachentwicklung vom Mutterleib bis zur Einschulung und zwar sowohl hinsichtlich der Sprachproduktion als auch bezüglich des Sprachverstehens. Zudem werden Fördermöglichkeiten beschrieben, mit denen man die sprachliche Entwicklung des Kindes unterstützen kann.

2108 Mo, 07.04.14
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG, Raum 12, Nicole Riedmair

Basteln von Erinnerungskisten

Um manchmal besser mit einem kranken, vereinsamten oder auch ausgegrenzten Menschen kommunizieren zu können, ist es immer hilfreich auf eine Kommunikationshilfe zurückgreifen zu können. Genau so eine Methode dürfen Sie bei diesem Workshop selbst ausprobieren, indem Sie Ihre persönliche Erlebniskiste selbst gestalten. Sie werden sehr schnell feststellen, wie viel Spaß Sie daran haben, Ihre dargestellte Lebensreise und/oder den jeweiligen Lebensmoment den anderen Kursteilnehmern zu erläutern.
Bitte mitbringen: einen kleinen oder großen Schuhkarton, Schnappschüsse aus Ihrem Leben, Zeitungsartikel, diverse Bastelpapiere, Knöpfe, Kleber, Stifte, Fäden, Bastelreste jeglicher Art und einen kleinen Schatz aus Ihrem Leben, z.B. Musiknoten, winziges Spielauto, etc. Maximal 8 Teilnehmer.
Die Dozentin arbeitet seit Jahren in der Betreuung dementiell Erkrankter.

2115 Di, 08.04.14
14.00-17.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ulrike Meyer-Popp

2116 Di, 29.04.14
14.00-17.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ulrike Meyer-Popp

Ganzheitliches Lese-, Sprech- und (Recht-) Schreibtraining

Für Schüler der 5. und 6. Klasse
Das Training basiert auf der von der Kursleiterin entwickelten "get-up!"-Methode.
Mit viel Bewegung und Rhythmus werden die wichtigsten Grammatik- und Rechtschreibregeln wiederholt und eingeübt. Des Weiteren werden Elemente aus der Schauspielerei integriert, um den Fokus auch auf eine richtige Aussprache zu lenken. Der Kurs wird mit Konzentrationsübungen abgerundet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2125 € 38,00
Sa, 29.03.14 10.00-13.00 Uhr
So, 30.03.14 10.00-13.00 Uhr
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5, Martina Rost und Marion Finsterwald

Hausaufgaben - leicht gemacht!

Workshop für Kinder der 5. und 6. Klasse.
Nach dem Übertritt aufs Gymnasium oder die Realschule sind die Schüler/innen oft mit den Hausaufgaben überfordert, was sich leider auch auf das Familienleben negativ auswirken kann. Es wird den Kindern gezeigt, wie sie strukturiert und selbständig an das - oft negativ besetzte Thema - herangehen können, um langfristig dadurch mehr Erfolg und Spaß in der Schule zu haben! Abwechslungsreiche Konzentrationsübungen und Zeitmanagement-Strategien runden den Kurs ab.
Die Dozentin ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

2127 Sa, 10.05.14
14.30-17.30 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Anmeldungen unter: 08106-359035

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 49

Das Marburger Konzentrationstraining für 7- bis 10-Jährige

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist auch geeignet für Kinder, die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (AD-H-S) haben und /oder für Kinder mit Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche, da diese Kinder ebenfalls von einem Konzentrationstraining profitieren.

Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten an Aufgaben herangeht. Verschiedene Bereiche mit folgenden Inhalten werden trainiert: * Verbales Selbstinstruktionstraining (eine Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie) * Einübung von Regeln in der Gruppe * Wahrnehmungsschulung aller Sinne * Vermittlung von Erfolgserlebnissen und Freude Durch das Training sollen die Kinder einen sorgfältigeren und konzentrierteren Arbeitsstil sowie eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird.

Bitte beachten Sie, dass der Parallelkurs für Eltern (Kurs 2131) dazu gehört.

2130 ab Mo, 17.03.14
2 x 15.30-17.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Caroline Herrmann-Traulsen

Das Marburger Konzentrationstraining - Elternkurs

Informationen, Tipps und Tricks für Eltern, deren Kinder das Marburger Konzentrationstraining besuchen (siehe Kurs 2130).

In diesem Kurs erhalten die Eltern die notwendige Anleitung, um ihren Kindern die entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen, damit die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erreichen können. Dabei erfahren die Eltern auch, wie sie entspannter mit ihren Kindern umgehen können, um so schulische Herausforderungen leichter zu bewältigen.

Ziel ist es, dass die Eltern mit Ihren Kindern gemeinsam das Erlernte zuhause regelmäßig weiterüben.

Die Dozentin ist Diplom Berufspädagogin Univ.

2131 € 31,50
Sa, 15.03.14 10.00-12.30 Uhr
Sa, 22.03.14 10.00-12.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Caroline Herrmann-Traulsen

Science-Lab e.V.
... ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg, Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. Science Lab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen, hier werden Kinder selbst zu Forschern.
Noch weitere Fragen, dann informieren Sie sich doch unter www. science-lab.de.

Weltraum (6-8 Jahre)

Wie ist die Erde entstanden? Gibt es auf allen Planeten Tag und Nacht, oder nur bei uns? Was hat es mit der Mondfinsternis auf sich und wie entstehen die Kraterlandschaften auf dem Mond? Zu guter Letzt, versuchen wir eine Rakete zu basteln, die bis auf den Mond fliegt. Ob wir wohl gemeinsam dort ankommen oder was sich hinter dem Spruch: "Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel", verbirgt, erfahrt ihr an diesem Tag und geht als Weltraumexperten wieder nach Hause.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2132 Sa, 05.04.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 , Michaela Schnutenhaus

Farben und das Auge (6-8 Jahre)

Aus welchen Farben besteht der Regenbogen? Wie entstehen Farben? Ist Schwarz wirklich schwarz, oder... Kann ich ein Mikroskop selber bauen? Wo und was ist der Brennpunkt einer Linse, wie funktioniert mein Auge und nicht zuletzt, warum lässt sich kein Fisch im Wasser mit einem Speer erwischen?

Zusammen mit der Kursleiterin lassen die Kinder Farben entstehen, suchen und finden den Regenbogen und entdecken, warum die Linse unseres Auges etwas bricht und doch dabei nichts kaputt geht.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2133 Sa, 10.05.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 , Michaela Schnutenhaus

Alles was schwimmt (5-7 Jahre)

Warum schwimmt ein Eisentanker, eine Eisenkugel aber nicht? Schwimmt ein Ei? Wohin verschwindet der Zucker im Tee? Diese und viele andere Fragen zum Thema Wasser und Flüssigkeiten erforschen die Kinder zusammen mit der Science-Lab-Kursleiterin. Sie folgen den Wassertropfen und untersuchen Flüssigkeiten auf ihre Eigenschaften.

Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit, Getränk.
Eingang neben Hypobank. Gebühr inkl. Materialkosten.

2134 Sa, 12.07.14
9.00-12.00 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum 3 , Michaela Schnutenhaus

Knigge für Kids (8-12 Jahre)

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Sie nehmen die Erziehung dazu leichter von außen an als von den eigenen Eltern.

Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag: * verschiedene Grußformen * als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern * in der Öffentlichkeit * beim Essen. Mittags üben wir Tischmanieren beim gemeinsamen Pizzaessen und freuen uns, wenn um 16:00 Uhr die Eltern als Publikum dazu kommen, denn wir werden ihnen das Erlernte in einem kleinen Spiel vorführen.

Bitte mitbringen: Geld für eine Pizza (3,50 €).

2135 So, 18.05.14
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sophie Schönhofer

Kommunikation in der Familie

Ein respektvolles Miteinander innerhalb der Familie ist gar nicht so leicht zu leben. Oft heißt es: Rede doch mit mir! Ich verstehe Dich nicht! Woran liegt es, dass die Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern nicht so richtig funktioniert? Wie können wir wieder miteinander reden, uns zuhören und uns gegenseitig wieder verstehen?

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Lösungen und lernen unterschiedliche Kommunikationsmodelle kennen. Damit wir wieder in Kontakt kommen und eine liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kindern leben können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Anmeldung erforderlich!

2137 So, 06.04.14
10.00-13.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Brigitte Lechner

Freiheit mit Grenzen

für Eltern mit Kindern im Vorschul - oder Grundschulalter.

Wege zu einer werte - und wachstumsorientierten Erziehung finden. Viele Eltern sind verunsichert, wie sollen sie ihre Kinder "richtig" erziehen. Was "richtig" und "gut" ist, liegt letztendlich in der Verantwortung und Entscheidung der Eltern. Anregungen, Tipps und Erfahrungsaustausch können helfen, den eigenen Weg zu finden. Wir wollen an diesem Abend typische Alltagssituationen durchsprechen und Lösungen erarbeiten.

Die Dozentin ist Dipl.Sozialpädagogin und in seit vielen Jahren in der Kinder- und Familienarbeit tätig.
Anmeldung erforderlich!

2138 Do, 10.04.14
19.30-21.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Ingrid Behbehani

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 50

Respekt lernen

Respekt ist ein schillernder Begriff. Er wird von Menschen mit verschiedensten Denkweisen und mit unterschiedlichsten Zielsetzungen verwendet. In dem Vortrag werden nach einer Beleuchtung der verschiedenen Bedeutungen Möglichkeiten vorgestellt, wie Eltern dazu beitragen können, dass ihre Kinder von klein an lernen, einen generell respektvollen Umgang mit allen Menschen zu pflegen.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.
Anmeldung erforderlich!

2139 Mi, 04.06.14
19.00-21.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alfred Schlesier

So werden Kinder selbstbewusst

Menschen wünschen sich selbstbewusst zu sein, Selbstbewusstsein zu haben. Natürlich wünschen sie sich das auch für ihre Kinder. Doch auf die Frage, wie ein Mensch selbstbewusst wird oder wie man seinem Kind zu Selbstbewusstsein verhilft, finden viele nur schwer eine Antwort.
In dem Vortrag wird der Themenkreis mit den damit verbundenen Aspekten beleuchtet und daraus konkrete Maßnahmen vorgestellt und an praktischen Beispielen verdeutlicht, wie das Selbstbewusstsein gestärkt werden kann, damit es als Basis für ein positives Selbstwertgefühl dienen kann.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.
Anmeldung erforderlich!

2141 Mi, 02.04.14
19.30-21.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dr. Alfred Schlesier

Schrei-Kinder

Ein schreiendes Baby kann Eltern zur Verzweiflung bringen. Man versucht alles, um das Baby zu beruhigen, aber wenn alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind, bleiben nur Verunsicherung und ein Gefühl der Ohnmacht. Wir wollen uns an diesem Abend mögliche Ursachen anschauen, erarbeiten gemeinsam, welche Methoden uns helfen können, sodass das Zusammenleben mit dem Kind wieder entspannt und freudvoll gestaltet werden kann.

2143 Di, 13.05.14
19.30-21.30 Uhr € 15,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 504,
Rusydah Ziesel

ADHS - muss es beim Ritalin enden?

Gibt es doch unbekannte Ursachen dieser zunehmenden Störung bei Kindern?
Immer häufiger wird die Diagnose "AD(H)S" vor allem bei Kindern gestellt. Die Verordnungen von Ritalin haben drastisch zugenommen. Doch viele Eltern sind sich unsicher, ob dies der einzige Weg ist. Neueste Forschungen haben ergeben, dass bis zu 50% der Betroffenen unter harmlosen, angeborenen Enzym- Störungen leiden, die dieses Krankheitsbild hervorrufen und verstärken können.
Dieser Vortrag möchte über diese Störungen, die Diagnosestellung und vor allem über alternative Therapiemöglichkeiten aufklären. Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung.
Im Anschluss an diesen Vortrag, der die körperliche Seite des ADHS erklärt, beleuchtet Frau Brigitte Lechner, die psychische Seite des ADHS. Wann ist mein Kind überhaupt auffällig, wie wird dies definiert und wie kann ich mein Kind im Alltag unterstützen? Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Anmeldung erforderlich!

2144 Mo, 24.03.14
19.30-21.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Silvia Rauschenbach und Brigitte Lechner

Kanadierkurs auf dem Regen

3-tägige Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre)
- Schwierigkeitsgrad: leicht
Dieser Abschnitt des Regens ist so gewählt, dass uns auf dem ansonsten ruhig fließenden Wanderfluss immer wieder spannende Stellen erwarten. Zwei spritzige Schwallstrecken, mehrere befahrbare Wehre, und Granitfelsen im Flussbett . Außerdem können Sie bei diesem Kurs alles erleben, was man sich so unter einer Bootswanderung vorstellt: Lagerfeuerromantik, Zelten und einen natürlichen Flussverlauf. Während den drei Etappen auf dem Regen, die uns von Roding bis nach Heilighausen führen, erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und erhalten wichtige Informationen über Sicherheit und Tourenplanung, die es Ihnen ermöglichen, später eigene Touren durchzuführen.
Der Kurs beginnt am ersten Tag um 11.00 Uhr und endet am dritten Tag gegen 14.00 Uhr.
Die Ausrüstung, Material und Zelte werden zur Verfügung gestellt. Informationen über den genauen Treffpunkt und Anreise, Tourenverlauf, sowie über mitzubringende Kleidung, Verpflegung... werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.
Veranstalter: Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler.
Gebühren: Erwachsene 186,00 €
Kinder (6-13 Jahre) 126,00 €.
Die Übernachtungsgebühr der Zeltplätze ist im Preis enthalten!
Eine Abmeldung ist in der Woche vor dem Kurs nicht mehr möglich!

2158 € 186,00
Sa, 07.06.14 - Mo, 09.06.14
Regen, Michael Becking, Rivertours

Kanadierkurs auf der Isar 2

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 10 Jahre)
- (Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel)
Kennzeichnend für die Isar, im Abschnitt zwischen Freising und Moosburg, sind die vielen idyllischen Kiesbänke und die reizvollen Auwälder, welche das Ufer säumen. Zu Beginn des Kurses erfolgt eine unterhaltsame Einweisung in die Technik des Kanadierfahrens, wobei die Teilnehmer die nötigen Grundschläge erlernen, um sich mit ihrem Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen. Danach setzen wir die Boote in die Isar ein und dürfen die Kanadier nun immer wieder durch kleine Kiesbankschwälle manövrieren. In diesem Abschnitt präsentiert sich die Isar von Ihrer schönsten Seite. Herrliche Natur und ein ideales Übungsgebiet, um das richtige An- bzw. Ablegen und das Kehrwasserfahren zu erlernen. Während der Tour erhalten Sie wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung.
Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung... werden Ihnen nach der Anmeldung von der VHS zugesandt.
Veranstalter ist Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler.
Kursgebühr: Erwachsene 55,00 €,
Kinder (ab 10 Jahre) 32,00 €.
Eine Abmeldung ist in der Woche vor dem Kurs nicht mehr möglich!

2159 So, 01.06.14
10.00-16.00 Uhr € 55,00
Isar, Michael Becking, Rivertours

Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

Endmoränenwälle bei Leutstetten
Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-Gletscher vor rund 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.
Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen
Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

5250 Fr, 23.05.14
14.00-17.00 Uhr € 8,00
Leutstetten, Helmut Hermann

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 51

Exkursion ins Murnauer Moos

von Bulten, Drischen und Köcheln

Beim Ramsachkircherl, dem ´Ähndl´, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, beginnt unsere Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.

Themen: Geologische Entstehung und Eiszeiten. Geschichte des Mooses.

Traditionelle Nutzung von Streuwiesen. Erhaltung der Artenvielfalt.

Ökologie von Hoch- und Niedermooren. Botanische Besonderheiten. Aspekte des Naturschutzes.

Treffpunkt: Murnau, großer Wanderparkplatz, Murnauer Moos, Ramsachstraße)

Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen.

5251 Do, 26.06.14
9.30-14.45 Uhr € 8,00
Murnau, Helmut Hermann

Paterzeller Eibenwald

...über eine geheimnisvolle Baumart.

Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Bauarten. Magische Kräfte wurden ihr zugeschrieben. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr enormes Regenerationsvermögen. Und ihr Holz ist so begehrt, dass sie in Mitteleuropa beinahe ausgestorben wäre. Doch im ehemaligen Klosterwald von Wessobrunn blieb uns Deutschlands größter Eibenbestand erhalten. Einige Bäume stammen noch aus dem Mittelalter.

Themen: Alles über die Eibe. Natürliche Waldverjüngung - wie man den Wald für die nächsten Generationen erhält. Pflanzen und Tiere des Waldes. Tuffstein - der ´wachsende´ Stein.

Treffpunkt vor dem Gasthof ´Zum Eibenwald´ in Paterzell (10 km westl. Weilheim)

5255 Fr, 16.05.14
14.00-16.30 Uhr € 8,00
Paterzell, Helmut Hermann

Alternative Pädagogik - Strukturaufstellungen - systemisches Lehren und Lernen

Die vhs Vaterstetten ist ständig auf der Suche nach neuen, lösungsorientierten pädagogischen Konzepten, die institutionsübergreifend Lehrende und Lernende helfen, in einer sich schnell veränderten Gesellschaft zurechtzufinden.

Starre Bildungssysteme können Bildung behindern und sehen nur die Leistung anstatt das Wesen des Lernenden in den Mittelpunkt des Unterrichtens zu stellen. Solche Systeme reden eher einer "Entweder-oder-Pädagogik" das Wort, als dass sie den Lernenden und Lehrend in seiner Ganzheitlichkeit anerkennen. Deshalb hat die vhs Vaterstetten andere Fortbildungsseminare im Programm, die eine innovative Sichtweise auf das Lehren und Lernen ermöglichen.

Systemisches Lehren & Lernen Modul 1

Im Rahmen dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer/-innen, wie das System "Kurs/Unterricht" alle daran Beteiligten in Beziehung bringt und wie der Unterricht in systemischer Hinsicht erfolgreich gestaltet werden kann. Ziel ist es, Kursleiterinnen/Lehrerinnen und Erzieherinnen den Unterrichtsraum als mehrdimensionales Beziehungssystem nahezubringen, sie in die Methoden für ein erfolgreiches und nachhaltiges Lehren und Lernen einzuführen und diese in die Unterrichtspraxis umzusetzen.

Die Fortbildung ist sehr praxis- und handlungsorientiert. Fallbeispiele aus der eigenen Unterrichtspraxis dienen als Grundlage für die Übungen. Die TN erhalten einen Überblick über die wichtigsten theoretischen Grundlagen in Bezug auf systemisches Lehren und Lernen.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2190 € 78,50
Do, 20.03.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 21.03.14 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 2

* Gewaltfreie Kommunikation * Autobiographisches Lernen * Ressourcentraining * Konfliktmanagement.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2191 78,50
Do, 24.04.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 25.04.14 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 3

* Das Tetralemma oder Raus aus dem Dilemma * Selbsthilfemaßnahmen für Lehrende in schwierigen Situationen * Hypno-systemische Gesprächsführung * Teamentwicklung.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2192 € 78,50
Do, 15.05.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 16.05.14 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 4

Die 9-Felder und die 12-Felderaufstellung - Erweiterung der lösungsfokusierten Gesprächsführung mit der Skalenarbeit* die Zeitliche und räumliche Dimension in der Gesprächsführung - die Wirkung von vergangenen Ereignissen in die Gegenwart und in die Zukunft* Zirkuläre Fragen* Erkennen von Mustern (Verhaltensmuster, Körpermuster), Muster-unterbrechung und die Bildung neuer Muster* Intensives Üben mit allen Themen* Intensivierung der systemischen aufstellungsarbeit mit Demonstations - und Übungsphasen

2193 € 78,50
Do, 10.07.14 10.00-17.00 Uhr
Fr, 11.07.14 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Jürgen Will

Einführung in die Angewandte Kinesiologie

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die fast unbegrenzten neuen Möglichkeiten der Angewandten Kinesiologie: Ursachen von Krankheiten und Lernblockaden zu entdecken und zu verarbeiten, alten wie neuen Schmerz und Stress aufzulösen und uns für entspannte, harmonische Möglichkeiten im Leben zu öffnen.

Wir lernen den faszinierenden Muskeltest, mit dessen Hilfe uns bewusst wird, was uns stärkt und was uns schwächt, mit welchen Gedanken und Worten wir uns unterstützen, mit welchen wir uns runterziehen, welche Nahrungsmittel uns gut tun, auf welche wir allergisch reagieren.

Wir lernen einfache, im Alltag leicht anzuwendende Stress auflösende Techniken.

2207 ab Mi, 30.04.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Sira Gertraud Walburg

Geschenkideen im "Haus an der Dorfstraße"!

Keramikgeschirr, Holzspielzeug, Dekoartikel, Glückwunschkarten, Kerzen usw. aus eigener Produktion

Soziale Dienste

Öffnungszeiten: Mo- Fr 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

„Haus an der Dorfstraße", Dorfstraße 28, Vaterstetten, 08106 / 99676 -160

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 52

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Gisele Bündchen oder Beth Ditto

Wie schlank müssen wir eigentlich sein?
Lange Zeit auf der Bestsellerliste der Aufreger - heute in den Medien fast schon wieder in Vergessenheit geraten. Aber junge Frauen und Mädchen beschäftigen sich trotzdem nach wie vor mit den Fragen: Wer bestimmt eigentlich, wie schlank wir sein müssen? Ist es die Gesellschaft, unser Umfeld oder sind wir es selbst? Von wem oder was lassen wir uns bestimmen? Ist es nur wichtig, was wir leisten und wie wir aussehen, oder auch, wer wir sind?
Wir versuchen in diesem Seminar gemeinsam Antworten auf diese Fragen zu finden. Wir betrachten die Schönheitsideale im Wandel der Zeit und das, was wir heute als schön empfinden. Und wir beschäftigen uns mit dem, was wir sind, jenseits der gängigen Anforderungen an Mädchen und Frauen heute.

2210 Sa, 24.05.14
10.00-16.00 Uhr € 48,00
Haar, Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EG, Dr. Michaela Kuhl

Moderne Umgangsformen - Souveränes Auftreten - privat und im Beruf

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?
Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Je Thema erhalten Sie ein Skript für den Alltag.

2225 Sa, 22.03.14
10.00-17.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Heidi C. Vornehm

Polizeikurs für Zivilcourage und Selbstsicherheit

Ein Angebot der Polizei Bayern
* Wie verhalte ich mich in Gefahrensituationen als "Angegriffene/r" und als "Helfer/in"? * Wie vermeide ich Gefahrensituationen? * Wie sind die rechtlichen Hintergründe, was ist Notwehr, Notstand, Nothilfe und übertriebene Notwehr? Viele Fragen, die man sich manchmal stellt, z.B. auch wenn man mit der S-Bahn unterwegs ist und sich unsicher fühlt.
Antworten darauf und viele Verhaltensempfehlungen erhalten Sie an diesem Vormittag aus 1. Hand durch den Fachberater der Kriminalpolizeiinspektion Erding..

2229 Sa, 01.02.14
10.00-14.00 Uhr gebührenfrei
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Jakob Deischl

2230 Sa, 22.03.14
10.00-14.00 Uhr gebührenfrei
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Jakob Deischl

"Gewaltfreie Kommunikation" - Beziehungen verbessern

Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind für viele Menschen wichtige Werte. Gleichzeitig wird deutlich, dass es uns oft missglückt, in schwierigen, vielleicht sogar schmerzhaften, konfliktreichen Situationen respektvoll und wertschätzend zu bleiben. Neben einer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, lernen Sie, wie Sie den Umgang mit sich selbst, Ihren Kindern, dem Partner oder dem Chef dauerhaft befriedigender gestalten können - unter Berücksichtigung persönlichen Werte und Bedürfnisse. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag.
Erleben Sie, wie wohltuend die Kraft der Empathie ist. Empathie lässt eine neue Qualität des Zuhörens entstehen und führt zu ganz neuen Lösungen. "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist eine von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode, die sich als machtvolles Werkzeug bewährt hat, um Beziehungen zu heilen und Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Sie ist besonders geeignet, um Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten.
Die Dozentin ist Mediatorin nach Marshall B. Rosenberg und Systemische Supervisorin und Coach. Wer die GFK nach diesem Einführungstag regelmäßig üben möchte, kann die Abendgruppe besuchen, die am Dienstag, den 1.04.2014, startet (Kurs 2232).

2231 So, 23.03.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Beate Schröter

Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe

An der Übungs-Gruppen beschäftigen wir uns anhand von konkreten Beispielen aus der Perspektive der "GFK" mit Themen wie: Umgang mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Angst, Verletztheit, Unsicherheit, Ärger), mit der Bedeutung von Lebendigkeit, mit der Beschützenden Anwendung von Macht (z.B. bei Kindern), mit Trauern und Feiern. Immer geht es auch darum, wie wir einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen können und diesen Kontakt auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. Begonnen wird immer mit einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Danach machen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema.
Voraussetzung ist der Besuch der Einführungsveranstaltung zur GfK (Kurs 2231) oder Kenntnisse zu diesem Thema.

2232 € 78,00
Di, 01.04.14 19.30-21.30 Uhr
Di, 13.05.14 19.30-21.30 Uhr
Di, 03.06.14 19.30-21.30 Uhr
Di, 24.06.14 19.30-21.30 Uhr
Di, 01.07.14 19.30-21.30 Uhr
Di, 15.07.14 19.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Beate Schröter

Kommunikation - Wie gehen wir miteinander um?

Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren -Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.

6889 Sa, 24.05.14
10.00-14.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Jens Tischer

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'. Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.
Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

2234 Fr, 04.04.14
17.30-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Carsten Schleuß

Rhetorik für Frauen - sicher und souverän durch den Alltag

Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.
Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.
Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 30.03.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Bianka Hockun

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:45 Seite 53

Partnermassage zum Wohlfühlen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich selbst und Ihre/n Partner/in von Kopf bis Fuß verwöhnen können. Sie erleben, dass es Ihnen selbst gut tun kann, andere zu berühren. Sie erlernen verschiedene, wohltuende Massagetechniken und erhalten Erklärungen über seelisch-körperliche Zusammenhänge.
Bitte mitbringen: vier Kissen, zwei (Woll-)Decken, zwei große Handtücher, Massageöl, bequeme Kleidung. Paarweise Anmeldung erforderlich!

2238 So, 16.03.14
10.00-17.00 Uhr € 40,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 302,
Elisabeth Janner

Zeit für uns! - Ein Tag für die Paarbeziehung

Die Art und Weise, wie wir unsere Beziehungen leben, bestimmt maßgeblich unsere Lebensqualität. Oftmals nehmen wir uns im Alltag nicht die Zeit, der Beziehung zu unserem Partner Raum zu geben, um uns in Ruhe einander zuzuwenden, uns zuzuhören und zu verstehen. An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit, in kurzen Vorträgen, Paardialogen und Übungen zu erfahren und zu erleben, wie Sie selbst einen sicheren, achtsamen Beziehungsraum erschaffen können, damit das Vertrauen zwischen Ihnen gestärkt und Ihre Lebensfreude und Liebe vertieft werden.
Bitte nur paarweise Anmeldung, Gebühr pro Person.

2239 Sa, 17.05.14
10.00-17.00 Uhr € 54,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 302,
Irene Christen und Andreas Christen

Umgang mit Stress

Sie sind dynamisch? Zielstrebig? Innerlich beteiligt und voll engagiert? Alles durchweg positive Eigenschaften, allerdings auch Faktoren, die Stress begünstigen können. Tritt Stress zu häufig oder chronisch auf, hat das 'Nebenwirkungen' - man fühlt sich überfordert, innerlich erschöpft, mit der Zeit können körperliche Symptome auftreten bis hin zum Burnout. Dabei ist die Frage, was ist 'nur' Stress und wann beginnt Burnout? Woran kann man bei sich selbst oder bei anderen typische Warnsignale erkennen? Und was hilft dann?
Im Verlauf des Seminars werden grundlegende Konzepte zur Entstehung und charakteristische Merkmale von Stress und Burnout sowie Möglichkeiten, Tipps und Ressourcen besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2241 Sa, 29.03.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Matthias Hudecek

Und wo bleibe ich? - Seminar für Frauen

Immer öfter treffen heute, vorwiegend für Frauen, drei Lebensaufgaben zum gleichen Zeitpunkt zusammen: Kinder, Anforderungen im Beruf und Eltern im Alter. Es bleibt zu wenig Zeit für Fragen wie: * Was wünsche ich mir ? * Wie gehe ich mit meinen Erfahrungen aus der Vergangenheit um? * Welche lösungsorientierten Wege gibt es?
In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Antworten und Lösungsmöglichkeiten zur Entlastung und machen uns bewusst, welche psychischen Komponenten mitschwingen können und welche Mittel der Kommunikation und des Stressmanagements helfen, um gut durch diese anstrengende Zeit zu kommen.
Auf Wunsch können weitere Treffen für einen regen Austausch vereinbart werden.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

2242 Fr, 16.05.14
18.00-21.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Brigitte Lechner

Mich dem Positiven öffnen

Unsere Gedanken und Gefühle sind sehr kraftvoll, was wir in uns denken, fühlen und erwarten, manifestiert sich im Außen, erleben wir.
Doch wenn wir voll Angst, Wut, altem Groll, Ärger, Verzagtheit oder tiefer Trauer sind, ist es oft schwierig, ins Positive zu kommen.
Dieser Kurs wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, in uns Blockaden aufzulösen und zu wandeln, um uns mehr der Gelassenheit, der Freude und Leichtigkeit zu öffnen und sie zu leben.

2243 ab Mo, 10.03.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 52,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403,
Sira Gertraud Walburg

Glück ist kein Zufall

Rezepte zum Glücklichsein
Sie kennen das Gefühl: Alle andern in Ihrer Umgebung haben Glück, nur Sie nicht? Diesen Zustand können Sie schnellstens ändern!
Das Seminar "Glück ist kein Zufall! Rezepte zum Glücklichsein" heißt nicht umsonst so, denn Sie erhalten, wissenschaftlich fundiert und auf neuesten Erkenntnissen basierend, humorvoll und unterhaltsam präsentiert, eine praxisorientierte "Gebrauchsanweisung" für Ihr neues glückliches Leben. Ausgerüstet mit fundiertem Wissen und erprobten praktischen Übungen schmieden Sie sich Ihr ganz individuelles Glücklich-Sein. Viel Glück mit dem Glück!
Inhalte: * Glückskonzepte * Glücksfaktoren: neurobiologische Grundlagen, genetische und persönlichkeitspsychologische sowie sozio-demografische Variablen * Auswirkungen positiver Emotionen * Glückssteigerungsstrategien. Angesprochen sind alle, die sich für moderne Glücksforschung interessieren und Methoden zur praktischen Umsetzung suchen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

2244 So, 11.05.14
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Wolfram Engel

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:47 Seite 54

Kunst, Literatur, Musik

Literatur, Theater

Literaturkreise

3101 € 62,50
Mo, 17.03.14 20.00-22.15 Uhr
Mo, 07.04.14 20.00-22.15 Uhr
Mo, 05.05.14 20.00-22.15 Uhr
Mo, 26.05.14 20.00-22.15 Uhr
Mo, 28.07.14 20.00-22.15 Uhr
Wir treffen uns alle drei Wochen, um Romane, Erzählungen, manchmal auch Sachbücher miteinander zu besprechen. Wichtig dabei ist nicht Ihr literarisches Wissen, sondern Ihre Freude am Lesen. Am Kursabend reden wir über unsere Erfahrungen mit der jeweiligen Lektüre, über unsere Assoziationen und Gefühle. Es ist spannend festzustellen, wie unterschiedlich dasselbe wirkt, von verschiedenen Menschen aufgefasst wird.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37, Richard Eckstein

3104 € 50,00
Di, 11.03.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 08.04.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 06.05.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 03.06.14 20.00-22.00 Uhr
Di, 01.07.14 20.00-22.00 Uhr
Neukeferloh Bürgerhaus, Gemeindebücherei, Gabriele Lotz

3105 € 50,00
Mi, 19.03.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 09.04.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 14.05.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 25.06.14 20.00-22.00 Uhr
Mi, 09.07.14 20.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gabriele Lotz

3106 ab Mi, 12.03.14
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane.
Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.
Weitere Termine: 2.4., 7.5., 4.6., 2.7.
Wir beginnen mit: Judith Schalansky: „Der Hals der Giraffe“, Suhrkamp Verlag, ISBN-10: 3518463888
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gaby Roßbach-Lindenthal

Die Welt als Bühne - Theaterkreis

´So gewiss sichtbare Darstellung mächtiger wirkt als toter Buchstabe und kalte Erzählung, so gewiss wirkt die Schaubühne tiefer und dauernder als Moral und Gesetz.´ An dieser Erkenntnis Schillers hat sich bis heute nichts geändert; und das, obwohl das Theater seit einigen Jahrzehnten gefährliche Konkurrenz hat: das Fernsehen. Wer nun nicht mehr fern-sehen, sondern - nach gemeinsamer Vorbereitung - wieder ganz nah am Kunst-Geschehen sein möchte, um sich anschließend mit Gleichgesinnten über das Erlebte auszutauschen, ist zur Beteiligung an diesem Kurs herzlich eingeladen. Das Spektrum der vier Abende wird vom Klassiker bis zur Boulevard-Komödie, vom Bayerischen Staatsschauspiel und den Münchner Kammerspielen bis zum kleinen Privattheater reichen.
Ziel der Entdeckungsreise soll sein, dass Theater häufig eine Lust, manchmal auch eine Last, immer aber eine Bereicherung bedeutet.
Karten sind nicht im Preis inbegriffen!

3107 € 50,00
Di, 18.03.14 19.30-21.45 Uhr
Di, 08.04.14 19.30-21.45 Uhr
Di, 03.06.14 19.30-21.45 Uhr
Di, 15.07.14 19.30-21.45 Uhr
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37, Richard Eckstein

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?
Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann.
Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.
Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!

3109 ab Mi, 19.03.14
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
Weitere Termine: 9.4., 25.6., 23.7.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Richard Eckstein

Wie finde ich den richtigen Verlag?

Schreiben Sie Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Und würden Sie diese Texte gern gedruckt sehen?
In der Regel bereitet es jedoch in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten.
Kursinhalt: Überblick über die Verlagslandschaft. Formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen. Welche Verlage kommen für Sie

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:47 Seite 55

in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch? Wie veröffentlichen Sie Ihr Manuskript im Internet (Selfpublishing)?

3111 Sa, 28.06.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Dr. Günther Fetzer

Schreibworkshop

Wollten Sie schon immer mal Kurzgeschichten, einen Roman, Krimi, Thriller, Jugend - oder Kinderbuch schreiben und haben vielleicht sogar einen Entwurf in der Schublade? In diesem Kurs können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Autorin Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich spielerisch handwerkliche Grundlagen des Schreibens aneignen. Sie üben, wie man Ideen findet, autobiografische Erlebnisse in Geschichten umwandelt, glaubwürdige Figuren entwickelt, eine Handlung aufbaut und vieles mehr. Außerdem erfahren Sie natürlich, wie ein Buch entsteht, wie eine Autorin arbeitet und was es zu beachten gibt, wenn man seine Texte der Öffentlichkeit vorstellen und bei einem Verlag einreichen will. Bitte ausreichend Papier, Stifte und Proviant für die Mittagspause mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen. Bei Interesse, steht die Autorin für eine vertiefende Folgeveranstaltung zur Verfügung.

Juliane Breinl arbeitet als freie Autorin und Stimmbildnerin und lebt mit ihrer Familie im Landkreis Ebersberg. Ihre bisherigen Veröffentlichungen sind im Arena-Verlag und dem Verlag Sankt Michaelsbund erschienen. Sie ist Siegerin des zweiten Kinder- und Jugendbuchwettbewerbs des Arena Verlags, des Münchner Merkurs und der Literary Agency Michael Meller. (www.juliane-breinl.de)

3114 € 85,00
Sa, 29.03.14 10.00-17.00 Uhr
So, 30.03.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliane Breinl

Juliane Breinl

Kreatives Schreiben für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Was wäre, wenn dein Ladegerät plötzlich streiken würde, weil es von den Steckdosen mit Stromschlägen gequält wird? Dein Handy würde sich nicht mehr aufladen. Und weil du natürlich nichts von fiesen Steckdosen weißt, würdest du ihm alle Schuld geben: "Mistklumpen! Friss die Energie, die ich dir serviere, sonst..." Wie könnte es weiter gehen? Würde das Handy einen letzten Hilferuf senden? Und wie bekommt man Steckdosen dazu, wieder normal zu werden? Im Schreibkurs mit der Autorin Juliane Breinl, dürft ihr euch verrückte Geschichten wie diese ausdenken. Juliane wird euch in die Geheimnisse des Bücherschreibens einweihen und vor lauter Wortgefechten wird es euren Stiften ganz schwummrig werden. Lust bekommen? Bitte schwindelfreie Stifte samt Block mitbringen. Außerdem Denkbenzin und Kaumuskelmasse für die Pause - einen extra bitteren Nachtisch gibt es gratis.
Juliane Breinl arbeitet als freie Autorin und Stimmbildnerin und lebt mit ihrer Familie im Landkreis Ebersberg. Ihre bisherigen Veröffentlichungen sind im Arena-Verlag und dem Verlag Sankt Michaelsbund erschienen. Sie ist Siegerin des zweiten Kinder- und Jugendbuchwettbewerbs des Arena Verlags, des Münchner Merkurs und der Literary Agency Michael Meller. (www.juliane-breinl.de)

3115 Sa, 31.05.14
10.00-14.00 Uhr € 32,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliane Breinl

"Meine Rolle finden!"

Improvisationstheater für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein, in eine fremde, vielleicht verrückte Rolle schlüpfen und sein ''Alltags-Ich" ablegen? In diesem Workshop könnt Ihr Euch selbst nach eigenen Ideen ausprobieren, verwandeln und erleben. Dabei geht es nicht um Leistungsdruck oder ''Können-Müssen", sondern vielmehr darum, dass Ihr neue Seiten an Euch entdecken könnt, Euch immer mehr zutraut und einfach Spaß dabei habt! Ausgehend von Entspannungs-, Kontakt- und Bewegungsübungen werden wir zu verschiedenen Themen improvisieren, allein und in der Gruppe. Für diesen Kurs sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3117 Sa, 01.02.14
11.00-14.00 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Kerstin Müller-Römer

Verwandlung ist ein Kinderspiel

Schnupper-Workshop in Theaterimprovisation
Wer möchte nicht manchmal jemand ganz anderes sein? In diesem Workshop können wir unser ''Alltags-Ich" einmal zur Seite legen und ungeahnte, spannende Fähigkeiten in uns entdecken! Mit einfachen Übungen für Stimme, Körper, Kontakt und Ausdruck schaffen wir die Basis, um uns immer wieder neu ''auszuprobieren" und zu verwandeln. Durch kleine Improvisationen erleben wir die Faszination, in fremde Rollen zu schlüpfen ohne Leistungsdruck, doch mit viel Spaß und Fantasie...! Dieser Kurs richtet sich vor allem an diejenigen, die Improvisationstheater einfach einmal kennen lernen möchten; es sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich. Doch auch Teilnehmer mit Spielerfahrung sind selbstverständlich willkommen.
Bitte zum Kurs mitbringen: Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

3118 Sa, 25.01.14
10.00-15.00 Uhr € 55,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Kerstin Müller-Römer

Kerstin Müller-Römer

Der Simplicissimus: Satire vom Feinsten!

Vortrag mit Beamer
Die Zeitschrift erschien zum ersten Mal 1896 und endete 1944. Sie wurde von anspruchsvollen Interessenten im In- und Ausland gelesen. Zu ihren Mitarbeitern zählten berühmte Persönlichkeiten wie z. B. Ludwig Thoma; Olaf Gulbransson; Albert Langen und zeitweise die Brüder Thomas und Heinrich Mann. Mit bissigen Beiträgen und herrlichen satirischen Zeichnungen kritisierten sie das wilhelminische Kaiserreich, die feine Gesellschaft; das Bürgertum; das Militär und den Klerus.
Ihre Themen waren nie ausfallend sondern von einem feinen, hintergründigen Humor geprägt.
Selbst der spätere Propagandaminister Göbbels ließ dem Blatt die Freiheit; wohl auch, um dem Ausland seine liberale Einstellung zu beweisen.
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3391 Mo, 12.05.14
10.00-12.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Marlies Lämmle

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:47 Seite 56

Kunst, Literatur, Musik
Führungen, Kunstgeschichte

Führungen
Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Kunstgeschichte am Vormittag: Manierismus

Wir beschäftigen uns mit dem Manierismus in den nördlichen Niederlanden und in Prag. Der Kunst- und Wunderkammer Rudolf II., einem bedeutenden Sammler und Auftraggeber, werden wir dabei unser besonderes Augenmerk widmen.

3304 ab Do, 20.02.14
6 x 10.30-12.00 Uhr € 48,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Dr. Gerard Janssen

'Augenblicke" ist eine Reihe für die Bildbesprechung von jeweils einem Kunstwerk. Das ist ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn man Schatzhäuser wie die Münchner Museen in Reichweite hat: Hinzugehen und sich einfach Zeit zu nehmen für eines von ihnen: eine Stunde, ein Meisterwerk.

Augenblicke - Die Marquise de Pompadour

''Es ist so überladen von Zierrat, Bommeln und allen Sorten von Firlefanz, dass es Leuten von Geschmack in den Augen schmerzt." An dieser herben Kritik eines Zeitgenossen ist etwas dran. Aber gerade darum ist das lebensgroße, meisterliche Porträt der Marquise de Pompadour von Francois Boucher auch so interessant und der Blickfang in der großen Galerie der Alten Pinakothek. Auf engstem Raum verkörpert es eine ganze Epoche, zeigt eine bemerkenswerte Frau auf dem Karrierehöhepunkt und einen Gestaltungswillen, der seinesgleichen sucht. Aus der bürgerlichen Jeanne-Antoinette Poisson war die Marquise de Pompadour geworden, eine Frau, die in beispiellosem Luxus lebte, die den Stil ihrer Zeit beeinflusste, nach der Dinge benannt wurden, die ihre Kleider selbst entwarf, die in die Wirtschaft und die Politik Frankreichs eingriff und in Kontakt zu den Geistesgrößen ihrer Zeit stand. Wenig bekannt ist die wechselhafte Geschichte des Gemäldes, die beispielhaft mit der Deutschlands im 20. Jahrhundert verbunden ist.
Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: an der Kasse

3305 So, 06.04.14
10.30-12.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Anja Sibylle Dollinger

Expressionismus, Kubismus und mehr - Die Geburt der Moderne

Strömungen und Tendenzen der Kunst des frühen 20. Jahrhunderts
Die Kunst des beginnenden 20. Jahrhunderts bedeutete den Aufbruch in eine neue Zeit und verlangte dem damaligen Kunstliebhaber viel ab. Neue Stilrichtungen wie Expressionismus oder Kubismus irritierten die Sehgewohnheiten. Der konservative Betrachter war plötzlich konfrontiert mit explosiver Farbigkeit und der Aufhebung perspektivischer Gesetze. Neue Künstlervereinigungen wie ''Der Blaue Reiter" oder ''Brücke" unterliefen die künstlerischen Traditionen und ebneten den Weg für eine neue moderne Kunst. Aber was bewegte die jungen Künstler diese neuen Wege zu beschreiten? Verschiedene Strömungen und Tendenzen in der Kunst des beginnenden des 20. Jahrhunderts stehen am Beginn dieser kunstgeschichtlichen Reihe.

3306 ab Do, 10.04.14
5 x 10.30-12.00 Uhr € 48,00
Weitere Termine: 8.5., 22.5., 5.6., 26.6.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Friederike Breier

Meisterwerke der Architektur von der Antike bis heute - Teil I

Vorträge mit Beamer
Wegweisende Architektur und Höhepunkte der Stilepochen der griechischen und römischen Antike, der Romanik und der Gotik werden durch meisterliche Bauwerke vorgestellt und erklärt.

Antike: Im klassischen antiken Griechenland verbreitete sich ein einheitlicher griechischer Tempelstils über den gesamten Mittelmeerraum, der aus einer Konstruktionsweise resultierte, die mathematischen Gesetzmäßigkeiten folgte. Die so erreichte Harmonie und Klarheit gilt bis heute als vollendet und vorbildlich, wie mehrere ''Wiedergeburten" zeigen.
Rom war schon früh unter den Einfluss der griechischen Kultur geraten. Unter der Herrschaft Kaiser Augustus entwickelte sich eine eigenständige römische Kunst- und Architekturform, die über 400 Jahre Bestand hatte.

Romanik: In Folge der Völkerwanderung war das weströmische Reich zusammengebrochen. Einzig die Kirche bewahrte das Erbe der Antike und entwickelte die abendländische Kultur unter ihrem Einfluss. Das Bestreben, an das antike Römische Reich anzuknüpfen, äußerte sich in der Bautätigkeit unter Karl d. Großen.
Kaiserdome wie Worms und Speyer bildeten den Höhepunkt der Spätromanik. So wurde der romanische Baustil zum Ende des 11. Jahrhunderts hin immer verfeinerter, wozu auch die wachsende Beherrschung der Bautechnik beitrug.

Gotik: Die Gotik war die Kunst Europas im hohen und späten Mittelalter, sie löste die romanische Baukunst ab und dauerte bis zur Renaissance, neben der sie weit bis ins 16. Jahrhundert nördlich der Alpen fortlebte. Aus Sehnsucht nach Überwindung des Diesseits wurde das neue zum Himmel strebende Gotteshaus geschaffen. Die Gotik entwickelte sich auf der Ile-de-France aus normannischer und burgundischer Romanik.

3307 ab Di, 11.03.14
3 x 9.30-11.45 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Renate Gassenmeier

Meisterwerke der Architektur von der Antike bis heute - Teil II

Vorträge mit Beamer
Wegweisende Architektur und Höhepunkte der Stilepochen der Renaissance, des Barocks und Rokokos und des Klassizismus werden durch meisterliche Bauwerke und deren Architekten vorgestellt und erklärt.

Renaissance: Die Renaissance (''Wiedergeburt") ist die Epoche der Wiederentdeckung und Neugestaltung der antiken Kunstmaßstäbe sowie des antiken Lebensgefühls im 15. und 16. Jahrhunderts, die von Italien ausgehend, das Mittelalter ablöste und den Beginn der neueren Zeit der abendländischen Geschichte und Architektur kennzeichnet. Dadurch, dass sich die Renaissance zuerst nur in Italien durchsetzte, erklärt sich die Verschiedenheit der späteren Entwicklung in anderen Ländern.

Barock und Rokoko: Die zunehmende Dynamisierung der Architektur geht zunächst vom Grundriss aus, greift im Hoch- und Spätbarock auf die Vertikale über und erfasst schließlich das einzelne Architekturglied. Die Einheit von Architektur, Malerei, Plastik und Ornament zeichnet den Spätbarock aus, der im 18. Jahrhundert im Rokoko gipfelt, einer ornamentalen Spätphase des französischen Barock, ursprünglich ein reiner Ornamentstil.
Das Schwere des vorangehenden Barocks wurde aufgelöst, die Monumentalformen wichen zarten Raumgebilden, die Masse wurde kleinteilig; kennzeichnend sind vor allem die aus Muschel- und Rankenwerk gebildeten Verzierungen, Ornamente und Stuckaturen.

Klassizismus: In der Baukunst griff man auf den großen Baumeister der Spätrenaissance, Andrea Palladio, zurück. Es entstand eine Stilperiode der neueren Kunst, geweckt durch das Wirken und die Schriften von Winckelmann, Lessing und die seit der Aufdeckung von Herculaneum und Pompeji (1748) neuerwachte Archäologie. Charakteristisch wurde

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:47 Seite 57

vor allem die Vorliebe für die antiken Säulen, die griechischen Tempelformen und die zahlreichen Triumphbögen in Nachahmung römischer Vorbilder.

3308 ab Di, 29.04.14
3 x 9.30-11.45 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Renate Gassenmeier

Museumsbauten - von der Wunderkammer zu den neuen spektakulären Museen

Vorträge mit Beamer
Überall schießen Aufsehen erregende Museumsbauten aus dem Boden. Sei es das Guggenheim Museum in Bilbao, das Jüdische Museum in Berlin, das Kunsthaus in Graz, die Pinakothek der Moderne oder die Brandhorst-Sammlung in München, die Gebäude finden stets ebenso viel öffentliches Interesse wie die darin ausgestellte Kunst.

3309 ab Di, 20.05.14
3 x 9.30-11.45 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Renate Gassenmeier

Kunstgeschichte - kompakt vor Ort: 8. Semester

Quereinstieg jederzeit möglich!
Der Kurs wird mit vier Themen fortgesetzt.
1. Museum Villa Stuck: ''Im Tempel des Ich - Das Künstlerhaus als Gesamtkunstwerk - Europa und Amerika 1800-1948"
Die Villa Stuck als Künstlerhaus ist nicht nur höchster Ausdruck des Lebensgesamtkunstwerks von Franz von Stuck, sondern auch sein schönstes Kunstwerk. In ihr vollendet sich sein Streben nach einer Vereinigung aller Künste. Für Stuck war seine antik anmutende Villa Kosmos und persönliches Pantheon, Inkarnation seiner Selbst und farbig lodernde Inspirationsquelle seines Schaffens. Damit steht sie für alles, was ein Künstlerhaus zu leisten vermag, weit über Repräsentation und Selbstdarstellung hinaus.
Künstlerhäuser spiegeln als Schatzhäuser der Kreativität die geistigen Welten ihrer Schöpfer wider. Erstmals wird im Rahmen der Ausstellung der Typus Künstlerhaus, vom Künstler selbst entworfen oder maßgeblich gestaltet, in einen internationalen Kontext gestellt. Rund 20 Beispiele lassen die Faszination, die derart sichtbar Gestalt gewordene Künstlerfantasien bis heute auf den Menschen ausüben, lebendig werden. Bei aller Individualität repräsentieren die ausgewählten Beispiele Ideen, Stile und Epochen in Europa und Amerika aus der Zeit von 1800 bis 1948.
Mittwoch, 26.02.2014, 11:15-13:15 Uhr.
Treffpunkt: Museum Villa Stuck, Prinzregentenstr. 60, Kasse

2. und 3. Pinakothek der Moderne
Seit der Eröffnung im September 2002 gehört die Pinakothek der Moderne zu den größten Sammlungshäusern für moderne und zeitgenössische Kunst, Architektur und Design in Europa. Sie bietet eine Gesamtschau der Künste des 20. und 21. Jahrhunderts. Unter ihrem Dach präsentieren sich vier vollkommen eigenständige Museen: Das Architekturmuseum, Die Neue Sammlung, Die Sammlung Moderner Kunst und die Staatliche Graphische Sammlung München.
Klassische Moderne und zeitgenössische Kunst werden in zwei Führungen erläutert.

Mittwoch, 19.03.2014, 10:15-12:15 Uhr.
Mittwoch, 09.04.2014, 10:15-12:15 Uhr.
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Rotunde, Barer Straße 40, Kasse

4. Skulpturenpark der Pinakotheken
Bei sonnigem Sommerwetter bieten die breiten Wiesen in der Umgebung der Alten Pinakothek ein lebendiges, urbanes Kaleidoskop des Münchner Lebens: Kunst, Kultur, Wissenschaft begegnen Fußball- und Basketballspielern, in der Sonne liegenden Schönheiten, Brotzeit verzehrenden Studenten, Scharen von Schülern aller Altersklassen, die unwillig die umliegenden Museen besuchen müssen. In einem zweiten Augenblick entdeckt ein aufmerksamer Wanderer, dass interessante Skulpturen zwischen den drei Pinakotheken, dem Museum Brandhorst und dem neuen Ägyptischen Museum sich ausgebreitet haben.
Einige Skulpturen können bekannteren Bildhauern zugeordnet werden, zum Beispiel ''Die Liegende" mit den typischen Formen von Henry Moore oder ''Buscando la luz" von Eduardo Chillida, aber bei vielen anderen Werken bleibt eine schnelle Entschlüsselung des verborgenen Sinns ungelöst.
Mittwoch, 09.07.2014, 10:15-12:15 Uhr.
Treffpunkt: am Nordeingang der Alten Pinakothek, Barer Str. 27, Kasse

Der Eintritt ist in den Gebühren nicht enthalten.

3310 ab Mi, 26.02.14
4 x 10.15-12.15 Uhr € 36,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Pompeji - Leben auf dem Vulkan

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Der verheerende Vesuvausbruch im Jahr 79 n. Chr. löschte binnen kurzer Zeit das Leben in Pompeji und den umliegenden Orten wie Herculaneum und Stabiae. Schon 1900 v. Chr. ereilte das Dorf von Nola das gleiche Schicksal. Der Nachwelt erhalten blieben viele Exponate, die auf eindrucksvolle Weise über das Leben in der damaligen Zeit Zeugnis ablegen. U.a. die Statue eines bronzenen Läufers, Schmuck, Geschirr, Wandmosaiken und -malereien, ja sogar die Ausstattung eines ganzen Hauses.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3320 Fr, 21.03.14
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Gerard Janssen

Dix/Beckmann: Mythos Welt

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Otto Dix und Max Beckmann, zwei der bedeutendsten Künstler der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in einem spannenden Dialog! Beider Werk war tief geprägt von den Erfahrungen des Ersten Weltkrieges. In der Auseinandersetzung mit dem im Krieg Erlebten entschieden sich beide bewusst gegen Abstraktion und Expressionismus und für eine Orientierung an der Realität.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3321 Fr, 16.05.14
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Gerard Janssen

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

GEMEINDEBÜCHEREI VATERSTETTEN

Öffnungszeiten:
Montag 15 – 19 Uhr
Dienstag 11 – 14 Uhr und 15 – 19 Uhr
Mittwoch 15 – 19 Uhr
Donnerstag 15 – 19 Uhr
Freitag 11 – 14 Uhr

Johann-Strauß-Straße 37
85598 Baldham
Fon 08106-383-290
buecherei@vaterstetten.de
www.buecherei-vaterstetten.de

In der Gemeindebücherei Vaterstetten gibt es nicht nur viele Bücher, sondern auch klassische und moderne Musik auf CD, Hörspiele und aktuelle Hörbücher, Tageszeitungen, Zeitschriften und Spielfilme auf DVD.

Über 25.000 Medien stehen Ihnen zum Stöbern, Schmökern oder zum Ausleihen zur Verfügung.

Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr lesen die Vorlesepaten allen Kindern vor. Die LeseKerle lesen für Jungen jeden ersten Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:47 Seite 58

Kunst, Literatur, Musik
Ausstellungsbesuche

Dix/Beckmann - Mythos Welt

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung

Die Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung stellt Otto Dix (1891-1969) und Max Beckmann (1884-1950), zwei der bedeutendsten Künstler der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, in einen spannenden Dialog. Geprägt von zwei Weltkriegen waren sie Betroffene und Beobachter von Verhältnissen und Verhalten in einer Welt voller Widersprüche. Es ist nicht bekannt, ob sich die beiden Künstler in diesen verhängnisvollen Jahren jemals begegnet sind, doch verkehrten sie in denselben Kreisen, stellten bei denselben Kunsthändlern aus und porträtierten zum Teil sogar dieselben Personen.

Für Dix und Beckmann bedeutet der Erste Weltkrieg einen Einschnitt, der ihr Leben und Werk tiefgreifend verändert. Ab hier aus entwickeln sie ihren jeweils unverkennbaren Stil. Bewusst entscheiden sie sich gegen Expressionismus und Abstraktion und für eine Auseinandersetzung mit der erlebten und erschütternden Wirklichkeit. Otto Dix konzentriert sich auf die Schattenseiten der zeitgenössischen Gesellschaft, die er mit spitzem Pinsel und großer ''Lust am Grotesken" einer ''Kritik der zynischen Vernunft" unterzieht. Max Beckmann, der sich schon früh für indische Philosophie und Gnostik interessiert, macht sich auf die Suche nach dem Unsichtbaren hinter dem Sichtbaren und versucht ''Die Magie der Realität" in seinen Bildern zu fassen. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kassenbereich

3330 Do, 22.05.14
17.30-19.30 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Giovanni D´Andrea

Der Skulpturenpark der Pinakotheken

Bei sonnigem Sommerwetter bieten die breiten Wiesen in der Umgebung der Alten Pinakothek ein lebendiges, urbanes Kaleidoskop des Münchner Lebens: Kunst, Kultur, Wissenschaft begegnen Fußball- und Basketballspielern, in der Sonne liegenden Schönheiten, Brotzeit verzehrenden Studenten, Scharen von Schülern aller Altersklassen, die unwillig die umliegenden Museen besuchen müssen. In einem zweiten Augenblick entdeckt ein aufmerksamer Wanderer, dass merkwürdige Skulpturen zwischen den drei Pinakotheken, dem Museum Brandhorst und dem neuen Ägyptischen Museum sich ausgebreitet haben. Kommt man nach einiger Zeit wieder hier her, entsteht der Eindruck, dass die Skulpturen sich vermehrt haben.

Einige Skulpturen können bekannteren Bildhauern zugeordnet werden, zum Beispiel ''Die Liegende" mit den typischen Formen von Henry Moore oder ''Buscando la luz" von Eduardo Chillida, aber bei vielen anderen Werken bleibt eine schnelle Entschlüsselung des verborgenen Sinns ungelöst. Wie heißt und was zeigt die Figur? Wer ist oder war der Künstler?

Die Führung bietet Informationen, um diese Fragen zu beantworten, und ermöglicht eine spannende Auseinandersetzung mit der Geschichte der umliegenden Kunstwerke: Schöpfer, Entstehung und Aussage.

Treffpunkt: am Nordeingang der Alten Pinakothek, Barer Str. 27

3331 Mi, 25.06.14
17.00-19.00 Uhr € 9,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Pinakothek der Moderne - Jeff Wall in München

Sonderausstellung

Der kanadische Künstler Jeff Wall, 1946 in Vancouver geboren, hat konsequent seit den 80er Jahren die Grenzen zwischen den Gattungen Malerei, Skulptur, Fotografie und Film untersucht und die Wirkung des fotografischen Bildes neu definiert. Es sind nicht nur Vexierspiele zwischen Fiktion und Realität entstanden, sondern es wurden auch Aspekte und Probleme der modernen, globalen Gesellschaft am Ende des 20. Jahrhunderts thematisiert: Isolation, Verdrängung des Individuums, Entwurzelung, Gentrifizierung und Zerstörung der Natur.

Als bildnerische Gestaltung benützt Jeff Wall Lichtkästen mit Großdiapositiven, die von innen mit fluoreszierendem Licht erhellt werden. So entsteht eine markante Beleuchtung, die eine rätselhafte Geschichte dem Betrachter zum Nachdenken anbietet.

Zum ersten Mal werden in der Pinakothek der Moderne fast alle Werke von Jeff Wall aus Münchner Sammlungen gezeigt, die vor allem in den 1980er und 1990er Jahren entstanden sind. Gerade München hat sich früh zu einem Zentrum der Jeff Wall-Rezeption entwickelt; bereits seit den frühen 1980er Jahren war sein Werk hier präsent, wurde ausgestellt, gesammelt und publiziert. Sie bieten einen prägnanten Überblick über die wichtigsten Aspekte in Jeff Walls Schaffen, teils mit heute berühmten, oftmals gezeigten Arbeiten wie ''The Thinker" oder ''An Eviction", teils mit Werken, die zu den weniger bekannten und selten gezeigten zählen. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Rotunde

3332 Do, 20.02.14
17.30-19.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Giovanni D´Andrea

Die Pinakothek der Moderne

Allianztag. Eintritt frei!

Seit der Eröffnung im September 2002 gehört die Pinakothek der Moderne zu den größten Sammlungshäusern für moderne und zeitgenössische Kunst, Architektur und Design in Europa. Sie bietet eine Gesamtschau der Künste des 20. und 21. Jahrhunderts. Unter ihrem Dach präsentieren sich vier vollkommen eigenständige Museen: Das Architekturmuseum, Die Neue Sammlung, Die Sammlung Moderner Kunst und die Staatliche Graphische Sammlung München.

Ausgangspunkt für alle Rundgänge bildet die große Rotunde mit ihrer imposanten, 25 Meter hohen Glaskuppel. Aber schon 5 Jahre später 2007 stehen Gerüste in der spektakulären Rotunde: das Mauerwerk bröckelt. Der Fluch der quellenden Ziegel ist nicht zu bremsen: zwischen den Stahlbeton- und Ziegelwänden der Rotunde sind Risse entstanden.

Im Februar 2013 musste die Pinakothek der Moderne für mehrere Monate schließen und die Schäden beseitigt werden. Seit der Wiedereröffnung im Herbst 2013 strahlt sie wieder im Zentrum des Münchner Museumareals. Die Zeit ist gekommen, sie wieder zu besuchen.

Treffpunkt: Rotunde

3333 Mi, 19.03.14
16.00-18.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Giovanni D´Andrea

Stadtführung auf Italienisch: Altschwabing

Altschwabing: un caratteristico villaggio o unicamente un quartiere di Monaco di Baviera? All'inizio del 1800 Schwabing era semplicemente un villaggio al nord di Monaco, ma alla fine del secolo Schwabing era già un quartiere famoso per i suoi artisti. All'inizio del 1900 un nuovo ceto sociale, economicamente più forte, scopre Schwabing e respinge la precedente popolazione. Si costruiscono nuove strade e piazze con moderne ville e palazzi: la nuova moda si chiama ''Jugendstil", uno stile esteticamente rivoluzionario con facciate vivamente colorate e ornate di bizzarri motivi vegetali.

Ancor oggi, nonostante le distruzioni avvenute durante la seconda guerra mondiale e un ulteriore processo di gentrificazione, il mito di Schwabing continua a sopravvivere. In molte vie o palazzi isolati si possono scoprire le tracce di un tempo glorioso, di quando letterati, artisti e studenti trasformarono un villaggio di contadini in un quartiere bohèmienne. La VHS vi offre in lingua italiana una passeggiata nostalgica alla ricerca dell'antico charme di Schwabing.

Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.

7393 Do, 26.06.14
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Das neue Museum Ägyptischer Kunst

Mit der Eröffnung des neuen Ägyptischen Museums an der Gabelbergerstraße in München gehen 43 Jahre provisorischer Unterbringung im Hofgartentrakt der Münchner Residenz zu Ende. Der neue Standort im Zentrum des Münchner Kunstareals unterstreicht durchaus seine Wertigkeit als ein Museum von Weltkunst. Außerhalb Ägyptens besitzt München nun den einzigen Museumsbau, der ausschließlich altägyptischer Kunst gewidmet ist.

Bei dieser Führung tauchen Sie komplett ein in eine unterirdische Welt mit großen kirchenschiffähnlichen Hallen, die durchaus an Tempelräume und Königsgräber erinnern und lernen ausgewählte Exponate der Sammlungen kennen. Geführt werden Sie von einem Mitarbeiter des Museums. Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Anmeldeschluss: 13.3.14

Achtung: Aufgrund des großen Andrangs sind Warteschlangen wahrscheinlich. Seien Sie deshalb mindestens 15 Minuten vor Führungsbeginn im Museum, um den Eintritt zu bezahlen. Die Führung beginnt pünktlich.

3334 Sa, 22.03.14
14.00-15.30 Uhr € 10,00
Museum Ägyptischer Kunst, Museumsportral, Gabelbergerstraße

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:47 Seite 59

Selbstbildnisse der Künstler in der Alten Pinakothek

Zu den großen Themen abendländischer Kunst zählt das Selbstbildnis. Seine Tradition reicht zurück bis in die Zeit des späten Mittelalters, wo das Selbstverständnis des Menschen wieder erwachte. In Selbstbildnissen vergegenwärtigen die Künstler nicht nur das eigene Ich, sondern sie analysieren ihre eigene Zeit. In der Alten Pinakothek ist eine Reihe von solchen Selbstporträts der Künstler zu sehen wie Dürer, Rubens, van Dyck, Rembrandt etc. Diese Künstlerporträts spiegeln in der jeweiligen Epoche aktuelle Aspekte der Kunst wider, wie die gesellschaftliche Stellung der Künstler und Aufgabe der Kunst.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3340 So, 18.05.14
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Brennpunkt Rom. Sébastien Bourdons Münchner ''Kalkofen"

Sébastien Bourdon war ein vielseitiger und erfolgreicher Maler des französischen Barock. Zum Kernbestand der Alten Pinakothek gehört sein frühes Meisterwerk: das Gemälde ''Ein römischer Kalkofen", wohl um 1637 in Rom entstanden. Nur scheinbar realistisch stellt es dem Betrachter ein alltägliches Sujet vor Augen. Vor einiger Zeit kamen Zweifel daran auf, ob überhaupt eine Kalkbrennerei dargestellt sei. Sind sie berechtigt? Die Ausstellung sucht nach Antworten. Bilder von Vorläufern und Zeitgenossen sowie weitere Werke des Künstlers laden zum Vergleich ein.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3341 Sa, 22.03.14
14.00-15.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Dix und Beckmann: Mythos Welt

Die Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung stellt Otto Dix (1891-1969) und Max Beckmann (1884-1950), zwei der bedeutendsten Künstler der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, in einen spannenden Dialog. Geprägt von zwei Weltkriegen waren sie Betroffene und Beobachter von Verhältnissen und Verhalten in einer Welt voller Widersprüche. In 14 Kapiteln, die sich etwa mit Themen wie ''Tod und Auferstehung" oder ''Trieb und Traum" beschäftigen, werden für den Besucher sowohl Übereinstimmungen als auch die Unterschiede beider Künstler sichtbar gemacht.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3342 Sa, 03.05.14
11.00-12.30 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Im Schaffensdrang. Kirchner malt

Allianztag! Eintritt frei!
Die Pinakothek der Moderne verfügt mit 19 Werken von Ernst Ludwig Kirchner über einen herausragenden Bestand des ''Brücke"-Expressionisten, der seit 2009 in einer internationalen Kooperation maltechnisch und naturwissenschaftlich untersucht wurde. Die Forschungsergebnisse ermöglichen neue und spannende Einblicke in den Entstehungsprozess von Kirchners Hauptwerken. Die Ausstellung zeigt, wie intensiv sich Kirchner mit Farbtheorie, Malmaterialien und Leuchtkraft der Farben auseinandergesetzt hat.
Treffpunkt: Kasse

3343 Mi, 28.05.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Japanische Holzschnitte und ihr Einfluss auf die europäische Malerei

Vortrag mit Beamer
In der Edo-Zeit (1615-1868) blühte in Japan eine bürgerliche Kultur. In ''Ukiyo-e" genannten Farbholzschnitten haben die Künstler mit Vorliebe Szenen aus der Welt der Kurtisanen und der Schauspieler dargestellt. Diese Welt des Vergnügens von Eleganz und Pracht ist eben vergänglich, weshalb man sie ''Bilder der fließenden Welt" nannte. Viele europäische Künstler entdeckten die japanische Kultur als Inspirationsquelle. Vor allem die Holzschnitte der großen Meister wie Hokusai, Hiroshige und Utamaro gaben neue Impulse an europäischen Künstlern, zu denen u.a. Monet, Manet, Degas, van Gogh, Gauguin und Toulouse-Lautrec gehören.
Vorherige Anmeldung erforderlich.

3345 So, 02.03.14
10.30-12.00 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Griechische Götter in der Malerei

Antike Götter und Helden der Literatur sind immerwährende Stoffe malerischer Darstellung. In der Alten Pinakothek finden wir eine ganze Reihe solcher Bilder, die uns von der antiken Welt erzählen. Sie spiegeln wiederum das Zeitbild der jeweiligen Epoche wider, in der sie entstanden sind. Diese spannenden Verhältnisse werden wir gemeinsam erkunden.
(Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).

3346 Fr, 14.03.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Das Griechenlandbild in der Kunst des 19. Jahrhunderts

Im 19. Jahrhundert stieg das Interesse der Europäer an Griechenland enorm, bedingt durch den Befreiungskampf der Griechen. Die Bilder in der Neuen Pinakothek erzählen die mit Bayern verbundene Geschichte Griechenlands, wie die Einzugsbilder König Ottos von Griechenland, aber auch aber auch die ''Ideale Ansicht der Akropolis" von Leo von Klenze. Den Höhepunkt bildet der Griechenlandzyklus von Carl Rottmann.
(Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten).

3347 Fr, 09.05.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

KULTUR FÜR KINDER

Der blaue Reiter

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Bei diesem Rundgang erfährst du, welche Farben Schatten haben kann, warum die Pferde blau sind und die Kühe orange? Wieso die Künstler plötzlich anders malen wollten und ihre Formen sich veränderten! Natürlich willst du das alles auch selber ausprobieren!
Bitte mitbringen: Din A 4 Zeichenpapier, Buntstifte, bzw. Federmäppchen - Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3350 So, 04.05.14
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 40, Pinakothek der Moderne, Didi Richter

Von fernen Ländern - Exotik in der Malerei vor vielen hundert Jahren

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Als es noch keine Flugzeuge gab, sind die Menschen auch schon gerne verreist: doch sie brauchten viel länger! Es gab auch noch keine Fotografie, deshalb wurden von den Königen Maler in die Welt geschickt, um Bilder der fremden, geheimnisvollen Länder zu malen! Wir machen einen Spaziergang durch diese spannende Welt!
Bitte mitbringen: Din A 4 Zeichenpapier, Buntstifte, bzw. Federmäppchen
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3352 So, 23.03.14
15.00-16.30 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Didi Richter

Gaumenschmaus und Tafelfreude - Essen und Trinken bei den Adligen und Bauern

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen
Bilder können so viel erzählen! Wie haben vor Hunderten von Jahren die Menschen gelebt? Was kam bei ihnen auf den Tisch? Welche Unterschiede gab es zwischen den Reichen und den normalen Arbeitern und Bauern? Diesen Fragen gehen wir in der Alten Pinakothek auf die Spur und lassen unser detektivisches Auge vieles herausfinden!
Bitte mitbringen: Din A 4 Zeichenpapier, Buntstifte, bzw. Federmäppchen
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3354 Sa, 05.04.14
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Didi Richter

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:48 Seite 60

Kunst, Literatur, Musik

Kultur für Kinder, Kunstgeschichte

Wer rettet die Prinzessin vor dem Drachen?

Führung für Kinder ab 5 Jahren in der Schackgalerie mit ihren Eltern, Großeltern....
Keine Anmeldung ''Kind allein" möglich).
Hilfe! Die Prinzessin ist vom Ungeheuer gefangen und gefesselt worden. Nur Kinder können die schöne Prinzessin im Bild zu retten! Die mutigen Kinder treffen sich in der Schackgalerie, um dort auch andere Märchenfiguren in den Gemälden zu entdecken und die Geschichten zu hören. Als Belohnung dürft ihr euer eigenes Märchen malen..
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten. Kinder zahlen 7,00 €, Erwachsene zahlen 5,00 €.
Treffpunkt: Kasse

3357 So, 18.05.14
14.00-16.00 Uhr € 7,00
München, Prinzregentenstraße 9, Schack-Galerie, Friederike Breier

Kultur für Kinder: Kindersafari in Afrika

Für Kinder im Grundschulalter.
Herzlich willkommen zu unserer Entdeckungsreise durch Afrika. Woher stammt der Name Afrika? Was hat die Bezeichnung ''schwarzer Kontinent" mit der Hautfarbe der Bewohner Afrikas zu tun? Wisst ihr wie alt Afrika ist? Wenn ein Griot stirbt, geht eine Bibliothek verloren, wer ist der Griot? Wir werden uns über viele Themen, wie Sprache, Glauben, Musikinstrumente, Tiere und Natur unterhalten. Kennt ihr den Baobab - den Baum des Lebens? Wenn ihr Wissen bewahren wollt, vertraut es den Kindern an, heißt es bei den Bambara, einem Volk in Westafrika. Dies und vieles mehr werdet ihr näher kennen lernen, wenn ihr kommt.

3358 Mi, 12.03.14
17.00-19.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Essam Bolous

Kaiser Ludwig der Bayer - Machtentfaltung im Mittelalter

Beamervortrag
Ludwigs Lebenszeit fällt in die Umbruchsphase des Spätmittelalters. Seine Herrschaft war geprägt vom letzten großen Gegensatz der beiden mittelalterlichen Universalgewalten des Abendlandes, Staat und Kirche. Seine schmale territoriale Basis als Herzog von Oberbayern baute er in einer konsequenten Hausmachtspolitik Zug um Zug aus - auch um sich gegen den Papst zu behaupten.
Der Vortrag stelle einen genialen Machtpolitiker und eine schillernde Figur der bayerischen Geschichte vor, der in München zahlreiche Spuren hinterlassen hat. Gleichzeitig dient er als Vorbereitung auf die Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung.

3359 Do, 22.05.14
19.00-20.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Paul Gaedtke

Ludwig der Bayer (1294—1447)

- Vorbereitung auf die Bayerische Landesausstellung 2014 in Regensburg
Vortrag mit Beamer
Ludwig der Bayer war einer der bedeutendsten Wittelsbacher und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Er rückte Bayern in den Fokus Europas, förderte Städte, vergrößerte das bayerische Herzogtum und kämpfte gegen den Papst. Es war eine Zeit des Umbruchs. 700 Jahre nach seiner Königswahl stellt die Landesausstellung in Regensburg seine Herrschaft und deren Grundlagen in den Mittelpunkt. Wir begegnen diesem Kaiser in der Kunst seiner Zeit.

3360 Mi, 25.06.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Dr. Beatrice Trost

Zwischen Salon und Fabrik , Frauenbilder in der Malerei des 19. Jahrhunderts

In der Kunst des 19. Jahrhunderts wird der Alltag der Frauen in ihren verschiedenen Rollen für die Malerei entdeckt. Das Leben in den Salons, aber auch die Welt der Arbeiterinnen und Bäuerinnen wird nun als darstellungswürdig erachtet. Die Palette reicht von der biedermeierlichen Gattin, Mutter und Hausfrau über die selbstbewusste Künstlerin bis hin zur distinguierten Adligen. Die arbeiteten Frauen der Unterschicht, denen die Impressionisten und Realisten gegen Ende des Jahrhunderts ihre Aufmerksamkeit widmeten, haben so gar nichts mit der Femme fatale des Symbolismus zu tun. Die Rolle der Frau erfährt in der Geschichte des 19. Jahrhundert eine Beachtung, die von den Künstlern unterschiedlich aufgenommen und wiedergegeben wird
Eintrittsgeld ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3370 So, 29.06.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek, Friederike Breier

Freeform Glaskunst: Die Nacht des Glases

Die Glasmacher aus Weißenfeld bieten Ihnen ein besonderes Spektakel: sie arbeiten völlig im Dunkeln, der Ofen und die rotglühende Glasmasse tauchen ihre Werkstatt in einen einzigartigen Lichtschimmer. Erleben Sie die ''Nacht des Glases", sehen Sie aus nächster Nähe, wie ein Trinkglas, ein Pinguin oder ein Briefbeschwerer entstehen. Ebenso bekommen Sie eine Führung durch das Studio mit allem technischen Equipment. (Mindestalter: 14 Jahre). Treffpunkt: Freeform Glaskunst, Am Mitterfeld 35, Weißenfeld. www.freeform-glas.de.

3380 Di, 22.04.14
20.30-22.00 Uhr € 9,00
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer.
Freeform Glaskunst, Weißenfeld, Am Mitterfeld 35, Freeform Glaskunst

Napoleon

Vortrag mit Beamer
Vom kleinen General zum Kaiser von Frankreich. Er war einer der großen Männer der Weltgeschichte. Seine damalige Vision von einem vereinten Europa hätte er fast durchgesetzt, wenn er nicht mit seinem Russlandfeldzug gescheitert wäre. Wie viele große Herrscher kannte er seine Grenzen nicht mehr. Sein Leben bestand aus Feldzügen, politischer Macht und seiner großen Liebe zu Josephine. Bis zu seiner endgültigen Verbannung nach St. Helena bescherte er der Welt viel Aufregung. Hinweis: Die Bayerische Landesausstellung 2015 wird im Neuen Schloss in Ingolstadt stattfinden mit dem Thema ''Napoleon in Bayern".
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3390 Mo, 24.03.14
10.00-12.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Marlies Lämmle

Der Simplicissimus: Satire vom Feinsten!

Vortrag mit Beamer
Die Zeitschrift erschien zum ersten Mal 1896 und endete 1944. Sie wurde von anspruchsvollen Interessenten im In- und Ausland gelesen. Zu ihren Mitarbeitern zählten berühmte Persönlichkeiten wie z. B. Ludwig Thoma; Olaf Gulbransson; Albert Langen und zeitweise die Brüder Thomas und Heinrich Mann. Mit bissigen Beiträgen und herrlichen satirischen Zeichnungen kritisierten sie das wilhelminische Kaiserreich, die feine Gesellschaft; das Bürgertum; das Militär und den Klerus. Ihre Themen waren nie ausfallend sondern von einem feinen, hintergründigen Humor geprägt. Selbst der spätere Propagandaminister Göbbels ließ dem Blatt die Freiheit; wohl auch, um dem Ausland seine liberale Einstellung zu beweisen.
Anmeldung unbedingt erforderlich.

3391 Mo, 12.05.14
10.00-12.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Marlies Lämmle

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:48 Seite 61

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

Sie singen gerne?
Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand. die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.
Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet - eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.
Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter....
Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares - die eigene Musik.
Max. 6 Teilnehmer!

3430	€ 60,00
Sa, 15.03.14	16.00-18.00 Uhr
So, 16.03.14	16.00-18.00 Uhr
Sa, 22.03.14	16.00-18.00 Uhr
So, 23.03.14	16.00-18.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke	

3431	€ 60,00
Sa, 15.03.14	18.15-20.15 Uhr
So, 16.03.14	18.15-20.15 Uhr
Sa, 22.03.14	18.15-20.15 Uhr
So, 23.03.14	18.15-20.15 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke	

3432	€ 60,00
Sa, 05.07.14	10.00-12.00 Uhr
So, 06.07.14	10.00-12.00 Uhr
Sa, 12.07.14	10.00-12.00 Uhr
So, 13.07.14	10.00-12.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke	

Erweiterungskurs “Lagerfeuergitarre”

Der Kurs richtet sich an die ehemaligen Teilnehmer der Anfängerkurse.
Hier wird nun von A-Z richtige Lagerfeuermusik gespielt. Es werden alle in den Workshops gezeigten Rhythmen verwendet.
Bitte nur anmelden, wenn alle Grundakkorde fließend gewechselt werden können!
Max. 6 Teilnehmer!

3433	€ 60,00
Sa, 05.07.14	12.15-14.15 Uhr
So, 06.07.14	12.15-14.15 Uhr
Sa, 12.07.14	12.15-14.15 Uhr
So, 13.07.14	12.15-14.15 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke	

African Percussion - Djembé / Basstrommeln

Für Einsteiger bis Mittelstufe
Wer es einmal ausprobieren möchte oder bereits über etwas Spielpraxis verfügt, ist hier richtig.
Wir vertiefen unsere Spieltechnik und erarbeiten einen komplexen Rhythmus mit Basstrommelfiguren, Breaks und Solofiguren. Improvisation und Hörbeispiele werden mit einfließen. Der grundlegende Anschlag und die Spieltechniken sollten bekannt sein.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Djembé benötigt wird!

3436	So, 06.04.14
10.00-17.00 Uhr	€ 34,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Anja-Susann Huber	

Studium Generale an der vhs Vaterstetten

Das Studium generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen.
Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier bzw. fünf verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Quereinstiege sind jederzeit möglich...

Neu: vhs.Universität live und online - für Einzelteilnehmer

In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen.
Mehr als 30 bundesweite Volkshochschulen beteiligen sich mittlerweile an dem Projekt Online-Studium generale, bei der Vorlesungen von Universitätsprofessoren live vor der Webcam gehalten und gleichzeitig in Ihr eigenes Heim übertragen werden - sogenannte Webinare.
Als technische Voraussetzung benötigen Sie lediglich einen DSL Internetzugang (mind. 6.000 Mbit), einen internetfähigen PC und die aktuelle Version des Flash-Players und eine Email-Adresse. (Bitte bei der Anmeldung angeben). Nähere Informationen folgen dann einige Tage vor Beginn der Veranstaltung über Email.

In diesem Semester bieten wir die Reihe UNESCO - Welterbe Stätten an:
26.03.2014, 19.00-20.30 Uhr
‘‘Grube Messel” - Die weltberühmte Fossilienlagerstätte als Welterbe Stätte
Dr. rer. nat. Thomas Schaal
Senckenberg Museum Frankfurt - Paläoanthropologie u. Messelforschung
30.04.2014, 19.00-20.30 Uhr
Das ehemalige Zisterzienserkloster Maulbronn als UNESCO- Welterbe Stätte
Dr. phil. Ulrich Knapp
Kunsthistoriker und Publizist, Leonberg
21.05.2014, 19.00-20.30 Uhr
Das klassische Weimar - Ein deutscher Erinnerungsort als UNESCO-Welterbe
PD Dr. Thorsten Valk
Stabsreferat Forschung u. Bildung, Klassik Stiftung Weimar
25.06.2014, 19.00-20.30 Uhr
Industriekomplex Zeche Zollverein Essen - Ein Denkmal der Schwerindustrie in Europa als UNESCO-Welterbe Stätte
Prof. Dr. Ulrich Borsdorf
Ruhrmuseum Essen, Stiftung Zollverein Essen (Angefragt)

3210	ab Mi, 26.03.14
4 x 19.00-20.30 Uhr	€ 24,00
Vaterstetten	

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:48 Seite 62

Kunst, Literatur, Musik

20. Semester

Südamerika I: 10.3.-31.3.
Die Anden mit ihren zahlreichen Vulkangipfeln, den tiefen Schluchten, hohen Pässen, sind das abwechslungsreichste Gebirge der Welt. Über 8000 km erstrecken sie sich von der Karibik bis Kap Hoorn, durchziehen immerfeuchte tropische Gebiete, Wüstengürtel oder stürmische Westwindzonen und prägen so den Kontinent Südamerika. Indianische Hochkulturen wie die Inkas und ihre Vorläufer nutzten die ökologische Vielfalt von Regenwald, Küstenwüste und Altoplano.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

Homöopathie - Einführung und Beispiele: 28.4.-19.5.
Es wird die Homöopathie als besondere Therapieform aus dem Bereich der Alternativen Medizin vorgestellt.
Nach einer kurzen Biographie ihres Begründers Samuel Hahnemann wird die Arbeitsweise der Homöopathie erläutert: Wie kommt es zum passenden Mittel, Formen der Verabreichung, welche Störfaktoren gefährden den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Verschreibung, bei welchen Krankheiten ist ein Einsatz sinnvoll.
Die Mittel werden allgemein von ihrem Ursprung, der Einteilung in Gruppen und ihrer Herstellung erklärt. Für einen tieferen Einblick werden einige Mittel nach Absprache in der Gruppe genauer vorgestellt.
(Dr. Maria Zehnter)

Jugendstil in Schwabing: 26.05.-30.06.
1826 beschließt König Ludwig I. die einzige bayerische Universität von Landshut nach München zu verlegen und 1835 beauftragt er seinen Hofarchitekten Friedrich Gärtner, ein neues Gebäude hierfür am Ende der Ludwigsstraße Richtung Schwabing zu errichten. 1885, in nördlicher Nachbarschaft der Universität, bekommt auch die Bayerische Kunstakademie einen neuen repräsentativen Sitz. Das neue Stadtviertel entwickelt sich zu einem geistigen und kulturellen Zentrum, das wie ein Magnet für Studenten, Künstler und Literaten wirkt und schließlich zu einer Kunststadt wird. Als Folge verwandeln sich die Maxvorstadt und das daran angrenzende Dorf Schwabing zu einem der lebendigsten und attraktivsten Viertel Münchens. An der Wende zwischen 19. und 20. Jahrhundert breitet sich eine neue vermögende Gesellschaft hier aus und verdrängt zum Teil die frühere soziale Schicht. Es wird modern, nach den ästhetischen Vorgaben des Jugendstils gebaut: bunte Fassaden mit bizarren vegetabilen Ornamenten. In Schwabing haben viele Straßenzüge oder isolierte Wohngebäude die Umwälzungen des Krieges und der Gentrifizierung überlebt und zeigen den alten Charme aus der Zeit, als das ehemalige Milchbauerndorf zur Hauptstadt der Bohème und zu einem Zentrum der Jugendstil-Architektur wurde.

Di. 26.05.: Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz 1, am Eingang der Ludwig-Maximilians-Universität.
Di. 02.06.:Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.
Di. 23.06.: Treffpunkt: Josephsplatz, vor der St. Josephskirche.
Di. 30.06.: Treffpunkt: Ecke Leopold-/Gisela-Straße (U-Bahn-Station Giselastraße).
(Dr. G. d'Andrea)

3220 ab Mo, 10.03.14
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,

19. Semester

Wirtschafts- und Politikkonzepte in Zeiten der Finanzkrise und Rezession:
24.2., 10.03., 17.03.,31.03
* Zwischen Apokalypse und Hoffnung
* Unternehmenspolitik zwischen Sparen und Expandieren
* Der Arbeitsmarkt in der Krise
* Staat und Finanzsektor.
* Europäische und globale Koordination zur Lösung der Krise
(Dr. Sabine Goede-Beisenherz)

Lebensräume Wald und Wüste
7.04., 28.04., 12.05., 19.05..
Pflanzen und Tiere leben in extremsten Lebensräumen und haben sich dort an ihre Umgebung perfekt angepasst. Sie haben sich Nischen "gesucht", in denen sie ohne viel Konkurrenz und Angst vor Fressfeinden leben können. Wir lernen die Zusammenhänge in den verschiedenen Lebensräumen anhand von Übersichten sowie Bildern von Pflanzen und Tierbeispielen kennen.
Lebensraum Wald: Zwischen den kargen Tundrawäldern und dem üppigen Tropischen Regenwald gibt es viele Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten, die wir entdecken werden.
Lebensraum Wüste: Nicht grundlos spricht man von Wüste, wenn eine große Fläche eintönig und leblos erscheint. Doch gibt es Leben überall und wir schauen genau hin, um die großen und kleinen Details in den eisigen Polarwüsten und heißem Sand und Steinwüsten zu entdecken.
(Lambert P.H. Heil)

Jugendstil in Schwabing:
26.05.-30.06. 16.30 Uhr!
1826 beschließt König Ludwig I. die einzige bayerische Universität von Landshut nach München zu verlegen und 1835 beauftragt er seinen Hofarchitekten Friedrich Gärtner, ein neues Gebäude hierfür am Ende der Ludwigsstraße Richtung Schwabing zu errichten. 1885, in nördlicher Nachbarschaft der Universität, bekommt auch die Bayerische Kunstakademie einen neuen repräsentativen Sitz. Das neue Stadtviertel entwickelt sich zu einem geistigen und kulturellen Zentrum, das wie ein Magnet für Studenten, Künstler und Literaten wirkt und schließlich zu einer Kunststadt wird. Als Folge verwandeln sich die Maxvorstadt und das daran angrenzende Dorf Schwabing zu einem der lebendigsten und attraktivsten Viertel Münchens. An der Wende zwischen 19. und 20. Jahrhundert breitet sich eine neue vermögende Gesellschaft hier aus und verdrängt zum Teil die frühere soziale Schicht. Es wird modern, nach den ästhetischen Vorgaben des Jugendstils gebaut. In Schwabing haben viele Straßenzüge oder isolierte Wohngebäude die Umwälzungen des Krieges und der Gentrifizierung überlebt.
Achtung!!!: Beginn jeweils 16.30 Uhr!
Di. 26.05.: Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz 1, am Eingang der Ludwig-Maximilians-Universität.
Di. 02.06.:Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.
Di. 23.06.: Treffpunkt: Josephsplatz, vor der St. Josephskirche.
Di. 30.06.: Treffpunkt: Ecke Leopold-/Gisela-Straße (U-Bahn-Station Giselastraße).
(Dr. G. d'Andrea)

3221 ab Mo, 10.03.14
12 x 16.15-18.15 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,

19. Semester

Kommunikation: 11.3.-1.4.
Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft? Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren-Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.
(Jens Tischer)

Spanien: 29.4.-20.5.
Land der Gegensätze: Unser Bild von Spanien ist geprägt von Flamenco und endlosen Badestränden. Aber Spanien ist viel mehr! Diese Länderkunde beschäftigt sich mit der großen landschaftlichen Vielfalt, der Geologie, den klimatischen Gegensätzen, der Vegetation, Landwirtschaft und Bewässerung des iberischen Staates, darüber hinaus aber auch mit seiner wechselvollen Geschichte, seinen Städten und den heutigen politischen Verhältnissen und Problemen. Vamos!
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

Architektur vor Ort: 27.05.-01.07.
Das Sommerprogramm 2014 bietet vier neue Architektur-Touren, die beispielhaft zeigen, wie sich die Stadt München im Laufe der Zeit entwickelt hat: vom Dorf zur Millionenstadt. Geschichte, politische, religiöse, wirtschaftliche und soziale Verhältnisse, Mobilität und Individualität haben eindeutige Spuren hinterlassen.
München ist eine international bekannte Touristenattraktion. Das Zentrum gilt als Shopping-Magnet für Jung und Alt, aber auch hier, zwischen Andrang und nobler Zurückhaltung, prägen markante Bauten eine kulturelle Entwicklung, die der aufmerksame Betrachter an Straßenzügen, Gebäuden und Fassaden ablesen kann.

Vom Marienplatz zum Karlstor (27.05.)
An der alten Salzstraße entlang, zwischen Kirchen und Kaufhäusern: Kaufingerstraße, Frauenkirche, das alte Augustiner Kloster, St. Michael, Neuhauser Straße. Eine neue und unerwartete Entdeckung: kirchliche Barockarchitektur spiegelt sich in der Fassade einer modernen Konsumkathedrale.
Treffpunkt: Mariensäule, Marienplatz.

Von Marienplatz zum Sendlinger Tor (03.06.)
Diese Besichtigungstour führt westlich vom Marienplatz in einen alten Stadtkern, wo immer noch der Gründungsmythos von München lebendig zu spüren ist: Alter Peter, Rindermarkt, Viktualienmarkt, Sendlinger Straße, das Hackenviertel mit seinen mittelalterlichen Häusern und Kirchen. Eine lebendige Mischung aus Geschichte, Traditionen, Folklore und modernen Einkaufspassagen.
Treffpunkt: Mariensäule, Marienplatz.

Grenze zwischen Maxvorstadt und Schwabing (24.06.)
Die Stadtentwicklung nach Norden im 19. Jahrhundert in unmittelbarer Nähe des Englischen Gartens, entlang der Königin- und Kaulbachstraße. Auf der Suche nach verborgenen Juwelen - Palais Seyssel, Villa Kaulbach, Palais Bissing - vorbei an

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:48 Seite 63

repräsentativen Bauten - Ludwigskirche, Georgianum, Max-Joseph-Stift - erreicht man die urbanistisch noch heute ablesbare Grenze zwischen Maxvorstadt und Schwabing.
Treffpunkt: Prinz-Karl-Palais, Prinzregentenstr.1.

Gründerzeit und Moderne: vom Luitpoldpark zum Ackermann Bogen (01.07.)
Von der Gründerzeit-Architektur am Hohenzollernplatz führt ein kurzer Weg zu zwei grünen Oasen, etwas versteckt an der nordwestlichen Grenze von Schwabing: der Karl-Theodor- und der Luitpoldpark. Die Anlagen sind ein echtes Naherholungsareal für die umliegenden Stadtviertel und der nach dem 2. Weltkrieg entstandene Schuttberg bietet einen herrlichen Blick über München bis zu den Alpen. Von hier erreicht man leicht das moderne Stadtviertel ''Ackermann Bogen".
Treffpunkt: Hohenzollernplatz, Blumenhäuschen (U2-Haltestelle).
(Dr. G. d'Andrea)

3222 ab Di, 11.03.14
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,

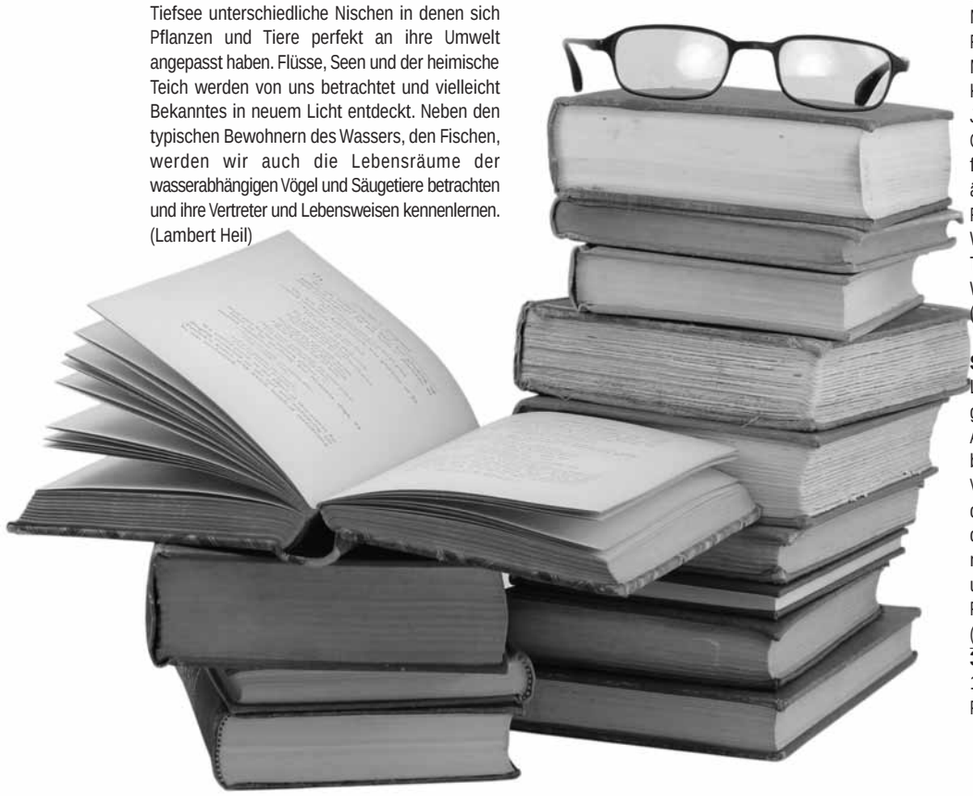
16. Semester in Poing

Von Wind und Wetter: 11.03.-01.04.
Die Inhalte sind u.a.: die Sonnenstrahlung als Motor des Wettergeschehens, der Luftdruck, die Entstehung von Wind, Hoch- und Tiefdruckgebiete, Wolkenentstehung und Wolkentypen, Niederschläge, Thermik, Inversionswetterlage, Kalt- und Warmfronten, der Föhn.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

Lebensraum Wasser: 8.04., 29.04., 13.05., 20.05.
Zwei Drittel unserer Erde sind mit Wasser bedeckt, und nur auf einem Drittel teilen sich Pflanzen, Tiere und Menschen den Lebensraum teilen. Wir tauchen in den dreidimensionalen Lebensraum ab und entdecken zwischen bunten Riffen und dunkler Tiefsee unterschiedliche Nischen in denen sich Pflanzen und Tiere perfekt an ihre Umwelt angepasst haben. Flüsse, Seen und der heimische Teich werden von uns betrachtet und vielleicht Bekanntes in neuem Licht entdeckt. Neben den typischen Bewohnern des Wassers, den Fischen, werden wir auch die Lebensräume der wasserabhängigen Vögel und Säugetiere betrachten und ihre Vertreter und Lebensweisen kennenlernen.
(Lambert Heil)

Das Lenbachhaus: 27.05.-01.07.
Das Lenbachhaus zeigt sich seit seiner Wiedereröffnung im Mai 2013 in einem neuen überraschenden Gewand. Nach vierjähriger Bauphase steht das Gebäude äußerlich wie innerlich verwandelt da; am augenfälligsten durch die Gestaltung der Fassade in Messing. Nahezu unverändert konnte die frühere Dreiflügelanlage erhalten bleiben, zu der Lenbachs Atelierbau und Villa anlässlich der Eröffnung der Städtischen Galerie im Lenbachhaus im Jahr 1929 erweitert worden war. Der wunderbare historische Garten ist nun bereichert um einige bedeutende Skulpturen. Der neue Zugang über den Museumsplatz vor den Propyläen zeigt den Neubau nach Entwürfen von Foster+Partners von seiner glänzendsten Seite. Über die Terrasse öffnet sich das Haus zu Klenzes klassizistischem Ensemble am Königsplatz, während hinter der geschlossenen Fassade die Museumsräume liegen und sich rechterhand Lenbachs Atelierbau von Gabriel von Seidl anschließt.
Auch im Innern des Museums entwickelt sich ein spannendes Verhältnis zwischen Alt- und Neubau. Erstmals tritt Lenbachs Villa, die bislang eingezwängt zwischen angrenzenden ehemaligen Nachbarhäusern gestanden hatte, als freigestellter Baukörper in Erscheinung. Innerhalb des Museumsgebäudes selbst wird die historische Villa zum Exponat. Eintritt ist nicht im Preis enthalten. Kopfhörergebühr (4,00 €) ist in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Lenbachhaus, Museumsportal, Luisenstr. 33, München.
(Dr. Giovanni d'Andrea)

3224 ab Di, 11.03.14
12 x 9.00-11.00 Uhr € 103,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5



15. Semester in Poing

Thomas und Heinrich Mann: 19.03.-02.04.
Obwohl aus dem gleichen kulturellen Umfeld stammend, entwickeln die ''ungleichen" Brüder eine ganz unterschiedliche Literaturprogrammatik. Die Unterschiede im Schreiben zeigen sich auch in Lebenslauf und Rezeptionsgeschichte.
(Ingeborg Röck)

Jugendstil: 30.04.-14.05.
Jugendstil ist eine um 1895 zunächst von England (''Arts and Crafts"- Bewegung), Schottland und Belgien ausgehende Stilbewegung, die ganz Europa beeinflusste.
Führende Zentren waren England, Glasgow (Schottland) und Brüssel (Belgien), Paris und Nancy (Frankreich), München und Darmstadt in Deutschland sowie Wien in Österreich. Die reinen Jugendstilbauten entstanden vorwiegend in diesen Metropolen und gelten heute als Meisterwerke der Baukunst aus der Zeit um 1900. Der Jugendstil entstand als Reaktion und konsequente Ablehnung der Nachahmung der historischen Stile in der Architektur der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Der Kurs beinhaltet auch eine Führung in München um 14.00 Uhr).
(Renate Gassenmeier)

Architektur vor Ort: 21.05.-28.05. (14.00 Uhr!-16.00 Uhr)
Zentrum und Peripherie.
Architektur und Stadtgeschichte: vom Marienplatz, dem historischem Nabel Münchens, über Viktualienmarkt und Gärtnerplatz ins Glockenbach-Viertel, früher ein einfaches Bürgerviertel, heute eines der begehrtesten Wohn- und Ausgehviertel Münchens mit ausgeprägtem Szenencharakter. Die Tour endet im Alten Südfriedhof, wo die Gräber berühmter Persönlichkeiten zu entdecken sind, die München geprägt haben.
Treffpunkt: Marienplatz, an der Mariensäule.
Altschwabing: ein Dorf oder einfach ein Stadtviertel Münchens?
Früher war Schwabing ein Dorf im Norden Münchens, später galt es als ein Stadtviertel der Künstler. An der Wende zwischen 19. und 20. Jahrhundert breitet sich eine neue vermögende Gesellschaft hier aus und verdrängt zum Teil die frühere soziale Schicht. Es wird modern, nach den ästhetischen Vorgaben des Jugendstils gebaut: bunte Fassaden mit bizarren vegetabilen Ornamenten. Was ist heute von dem alten Charme geblieben?
Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Spanien: 4.6.-9.7.
Land der Gegensätze: Unser Bild von Spanien ist geprägt von Flamenco und endlosen Badestränden. Aber Spanien ist viel mehr! Diese Länderkunde beschäftigt sich mit der großen landschaftlichen Vielfalt, der Geologie, den klimatischen Gegensätzen, der Vegetation, Landwirtschaft und Bewässerung des iberischen Staates, darüber hinaus aber auch mit seiner wechselvollen Geschichte, seinen Städten und den heutigen politischen Verhältnissen und Problemen. Vamos!
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

3225 ab Mi, 19.03.14
12 x 15.00-17.00 Uhr € 99,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:48 Seite 64

Kunst, Literatur, Musik

12. Semester

Homöopathie: 12.3.-2.4.
In diesem Kurs werden an Hand von konkreten Krankheitsthemen und kleinen exemplarisch dargestellten Fällen weitere Homöopathische Arzneimittel erarbeitet und miteinander verglichen, um zu zeigen wie man die richtige Wahl für das Mittel trifft. Zusätzlich werden Allgemeinmaßnahmen zum Verhalten bei der jeweiligen Krankheit mitaufgezeigt. Dabei wird auch auf das Thema gesunde Ernährung und nahrungsbezogene Krankheiten eingegangen.
(Dr.med Maria Zehnter)

Südamerika I: 30.4.-21.5.
Die Anden mit ihren zahlreichen Vulkangipfeln, den tiefen Schluchten, hohen Pässen, sind das abwechslungsreichste Gebirge der Welt. Über 8000 km erstrecken sie sich von der Karibik bis Kap Hoorn, durchziehen immerfeuchte tropische Gebiete, Wüstengürtel oder stürmische Westwindzonen und prägen so den Kontinent Südamerika. Indianische Hochkulturen wie die Inkas und ihre Vorläufer nutzten die ökologische Vielfalt von Regenwald, Küstenwüste und Altoplano.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

Jugendstil in Schwabing: 28.05.-02.07.
1826 beschließt König Ludwig I. die einzige bayerische Universität von Landshut nach München zu verlegen und 1835 beauftragt er seinen Hofarchitekten Friedrich Gärtner, ein neues Gebäude hierfür am Ende der Ludwigsstraße Richtung Schwabing zu errichten. 1885, in nördlicher Nachbarschaft der Universität, bekommt auch die Bayerische Kunstakademie einen neuen repräsentativen Sitz. Das neue Stadtviertel entwickelt sich zu einem geistigen und kulturellen Zentrum, das wie ein Magnet für Studenten, Künstler und Literaten wirkt und schließlich zu einer Kunststadt wird. Als Folge verwandeln sich die Maxvorstadt und das daran angrenzende Dorf Schwabing zu einem der lebendigsten und attraktivsten Viertel Münchens. An der Wende zwischen 19. und 20. Jahrhundert breitet sich eine neue vermögende Gesellschaft hier aus und verdrängt zum Teil die frühere soziale Schicht. Es wird modern, nach den ästhetischen Vorgaben des Jugendstils gebaut: bunte Fassaden mit bizarren vegetabilen Ornamenten. In Schwabing haben viele Straßenzüge oder isolierte Wohngebäude die Umwälzungen des Krieges und der Gentrifizierung überlebt und zeigen den alten Charme aus der Zeit, als das ehemalige Milchbauerndorf zur Hauptstadt der Bohème und zu einem Zentrum der Jugendstil-Architektur wurde.
Achtung!!!: Beginn jeweils 16.30 Uhr!
Di. 28.05.: Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz 1, am Eingang der Ludwig-Maximilians-Universität.
Di. 04.06.:Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.
Di. 25.06.: Treffpunkt: Josephsplatz, vor der St. Josephskirche.
Di. 02.07.: Treffpunkt: Ecke Leopold-/Gisela-Straße (U-Bahn-Station Giselastraße).
(Dr. G. d'Andrea)

3226 ab Mi, 12.03.14
12 x 9.30-11.30 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6

4. Semester am Montagabend

China - Gestern und heute: 10.3.-31.3.
Täglich informieren uns die Medien über China und dennoch ist uns dieses Land fremd geblieben. Zwar ist das Riesenreich einer unserer wichtigsten Handelspartner, doch welche Ziele verfolgt es wirklich? Wie sieht die heutige chinesische Gesellschaft aus, auf welchen historischen und kulturellen Wurzeln beruht das Verhalten der politischen Führung? Diesen Fragen wollen wir uns auf vielfältige Weise nähern und hoffen so, eine Antwort zu finden.
* Das chinesische Kaiserreich * China und der Westen * Kurzer Abriss zur Geschichte der Kommunistischen Partei Chinas / Wirtschaftliche Öffnung, Ein-Kind-Familie * Nationale Minderheiten / Staatsform und Rechtssystem
(Dr. Martina Egle-Schäferling)

Von den Alpen bis zur Nordsee: 28.4.-19.5.
Ein Überblick über die Geologie Deutschlands und die Entstehung der heutigen Oberflächenformen unter den klimatischen Verhältnissen der letzten 20 Mill. Jahre.
Inhalte u.a.: Alpen und Alpenvorland, die deutschen Mittelgebirge, die Oberrheinische Tiefebene, das Schichtstufenland mit Schwäbischer und Fränkischer Alp, das Nördlinger Ries, das Elbsandsteingebirge, das Ruhrgebiet, das Salzvorkommen Norddeutschlands, die Eiffel-Vulkane und die Mare, die Eiszeit Nord- und Süddeutschlands, die heutigen Küstenlandschaften.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

Lebenslanges Lernen und Identitätsentwicklung in einer Zeit gesellschaftlicher Umbrüche.:
26.05.-30.06.14
Die jetzige Zeit globaler Umbrüche und persönliche Sinnfragen und Identitätskrisen können uns herausfordern. Dies lässt die Frage aufkommen: "Wie können wir leben in einer Welt ohne Maß?" (M. v. Brück). Wie können wir Herausforderungen konstruktiv und gelassen begegnen, mit kreativen Gestaltungsmöglichkeiten?
Es werden anthropologische, entwicklungspsychologische und ethisch-philosophische Grundlagen von Lernen und Identität vorgestellt und erörtert, unter Einbeziehung ausgewählter, praxisbezogener Konzepte, um Anregungen für die eigene Lebensgestaltung auszuloten.
(Dr. Ruth-Lucia Böhringer)

3223 ab Mo, 10.03.14
12 x 19.00-21.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,

"Kinder, Kinder..."
Rund 250 Angebote für Kinder und Familien
Sie finden es überall, wo auch Kinder sind...oder rufen Sie einfach an, wir schicken es Ihnen gerne zu...

Kinder, Kinder...
Das Kinder- und Familienprogramm der vhs Vaterstetten
Sommer 2014

Volkshochschule Vaterstetten e.V.
http://www.vhs-vaterstetten.de
Tel.: 08106/359035 Fax: 08106/359016
Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00 - 19.00 Uhr

FB3:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:48 Seite 65

Kunstausstellungen an der Volkshochschule Vaterstetten

Unter dem Begriff "Kunstausstellungen im Winkelbau der VHS" und "Studioausstellungen an der Volkshochschule" möchte die VHS Vaterstetten ihr Ausstellungsrepertoire unterscheiden:
Die Kunstausstellungen im Winkelbau zeigen Werke von professionellen Künstlern, die der VHS in irgendeiner Form nahe stehen, sei es als Dozent als auch einer anderen Verbindung zur VHS. Die Einführungen bei der Vernissage werden unter dem Aspekt des kunstgeschichtlichen Hintergrundes von der Kunsthistorikerin Gabriele Bach gehalten.
Die Studioausstellungen der VHS zeigen die Werke von Dozenten der VHS und/oder ihren Teilnehmern. Die Einführungen bei der Vernissage heben als Schwerpunkt das kreative Element der Ausstellungen hervor und dienen dazu, die Person des Dozenten und sein Werk bekannt zu machen, sowie das kreative Schaffen unserer Teilnehmer zu zeigen und Lust aufs Malen zu vermitteln.
Manchmal ergeben sich aus diesem Grund Überschneidungen, so dass Dozenten unserer VHS durchaus unter beiden Rubriken zu finden sind, was aber für die Würdigung ihrer Werke völlig unerheblich ist.

"Unverhüllt"

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Die Darstellung des menschlichen, unbekleideten (unverhüllten) Körpers wird seit dem 19. Jahrhundert in der akademischen Malerei als Aktmalerei bezeichnet. Um eine bestimmte Positur des Modells in seiner Körperlichkeit zu verdeutlichen, waren die zu Malenden dabei nackt.
Diese Ausstellung zeigt Aktstudien von Schülern der Malerin und Dozentin Sigrun Bischoff-Kaufmann aus den letzten Semestern. Neben einer Vielzahl von Aquarellen, sind auch Pastelle und Arbeiten mit Kohle und Bleistift und Gouache zu bewundern.

Die Vernissage findet statt am Donnerstag, den 22. Mai 2014 um 19.00 Uhr (Wendelsteinstr. 10).
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00-12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00-19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 18. Juli. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

"Der Mensch in Malerei und Fotografie"

"Midsommar" von Karl Schmidl

"Fischer im Hafen" von Ingrid Meyerhöfer

Malerei und Fotografie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern können sich wunderbar ergänzen. Fotografie soll und muss nicht das Werkzeug der Malerei sein, Malerei soll nicht der Abklatsch eines Fotos sein. Beide sind in ihrer Wirkung andersartig aber gleichwertig.
Dies zu erleben, unterschiedliche Intentionen und Interpretationen bis hin zur völligen Abstraktion zu zeigen, ist Ziel dieser Ausstellung, die von Teilnehmern des Fotoclubs Vaterstetten und Kunstdozenten der Volkshochschule in einjähriger Arbeit gemeinsam erarbeitet wurde.

Die Vernissage findet am Mittwoch, den 19. März 2014 um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der vhs (Wendelsteinstraße 10, Vaterstetten) statt.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00-12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00-19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 9. Mai. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

fotoclub vaterstetten

"Acryl - auch für Einsteiger"

Wieder eine schöne Ausstellung im VHS-Haus Poing!
Und wieder lassen uns die Teilnehmer unserer Kurse hinter die Kulissen schauen, in dem sie uns die Arbeiten zeigen, die im letzten Kurs entstanden sind, Arbeiten von Anfängern und Arbeiten von Fortgeschrittenen - spannend, die verschiedenen Aufgaben und Vorgehensweisen erkennen zu können.
Diesmal mit dabei die Teilnehmer des Kurses "Acryl - auch für Einsteiger" unter der Leitung von Sylvia Vassilian: Hildegard Czizegg, Katrin Drexler, Mirjana Klein, Verena Lambrecht, Michaela Merzendorfer (von ihr stammt das Bild dieser Ankündigung), Hildegard Petschik, Maria Roth, Petra Stöckmann, Hannelore Vodermair.

Die Vernissage findet am Freitag, den 14. März 2014 ab 19.00 Uhr im vhs-Gebäude, Friedensstraße 5 statt.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

FB4:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:49 Seite 66

Führungen, Reisen München Spezial

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können.
Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren.
Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten.
Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Das Psychiatriemuseum im Klinikum München Ost

Führung durch 100 Jahre Psychiatriegeschichte
UNBEFUGTEN ZUTRITT VERBOTEN, stand auf den alten Hinweisschildern zum ''Nervenkrankenhaus Haar bei München''. Zu besichtigen im Museum, das die Geschichte des Bezirkskrankenhauses von der Gründung 1905 der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing über die Erweiterung von Eglfing um die Anstalt in Haar im Jahre 1912, den Zusammenschluss der beiden Kliniken im Jahr 1931 bis hin zur Gegenwart aufzeigt. Zu sehen sind u.a. ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründungszeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle und viele weitere Gegenstände und Dokumente, die ein anschauliches Bild des Alltags einer psychiatrischen Klinik von damals bis heute vermitteln: Inneneinsichten in eine über Jahrzehnte scheinbar von der Gesellschaft abgetrennten Welt. Prominente Patienten der Klinik waren Oskar Maria Graf, Friedrich Wilhelm Wagner und Eugen Gabritschevsky.
Treffpunkt: Zentraleingang, Verwaltungsgebäude, Vockestraße 72

4200 So, 13.04.14
10.00-12.00 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

Das Klinikum München Ost - Ein Rundgang über das Klinikgelände

Bei diesem Rundgang über das Klinikgelände wollen wir Ihnen die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Klinikums München Ost vermitteln. Was für Ereignisse führten von der Vorzeigeanstalt aus dem Jahre 1905, mit seinen prächtigen, denkmalgeschützten Jugendstilbauten über die dunkle Zeit des Nationalsozialismus hin zu dem modernen Klinikum, das es heute ist? Wie sehen die aktuellen Entwicklungen aus, denen sich das Klinikum heute stellen muss?
Treffpunkt: Kleines Theater, Casinostr. 76. Eingang Leibstrasse gegenüber Tengelmann

4201 So, 11.05.14
10.00-12.30 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

Zorneding - die Kirche St. Martin

Die weithin sichtbare Pfarrkirche wurde vor fast 300 Jahren erbaut. Der feine Stuck, die schöne Kanzel sowie die Altäre stammen noch aus der Zeit der Erbauung. Das Besondere dieser Dorfkirche zeigt sich in den doppelten Emporen an der Westwand.
Treffpunkt: Vor der Kirche

4204 Fr, 21.03.14
15.00-16.00 Uhr € 8,00
Zorneding, Anneliese Döhring

Weißenfeld: St. Bartholomäus - Ferienkurs

Schon weithin sichtbar ist der massive Kuppelturm der Kirche hinter dem sich das Kirchenschiff fast versteckt. Die Grundmauern des Langhauses stammen noch vom romanischen Bau, der später gewölbt wurde. Der reiche Stuck ist ebenso sehenswert wie der barocke Hochaltar, der den ganzen Chor einnimmt. An der Emporenbrüstung sehen wir in volkstümlicher Malerei die schreckliche Legende des Heiligen.
Treffpunkt: vor der Kirche

4205 Sa, 26.04.14
11.00-12.00 Uhr € 8,00
Weißenfeld, Anneliese Döhring

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Für den Entwurf wurden die Architekten 1985 mit einem Architekturpreis ausgezeichnet. Hier werden neben der ''Süddeutschen Zeitung" die ''Bild", die ''Bild am Sonntag", ''Die Welt", ''Welt am Sonntag", ''Welt kompakt" sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich 340 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm ''Jeden Tag Druck" dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!
Teilnehmer unter 12 Jahren sind aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht zugelassen.
Gebühr ist Verwaltungsaufwand.
Treffpunkt: Haupteingang Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, von dort ca. 7 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort Bus 191 bis Haltestelle Gewerbegebiet Steinhausen)
Führung aus dem Hause.

4206 Fr, 04.04.14
17.45-19.15 Uhr € 3,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

Willkommen beim Bayerischen Rundfunk

Führung durch das Fernsehstudio Unterföhring#8 Die Fernsehstudios Unterföhring liegen nördlich von München. Neben dem Sitz der Ausstattung ist es Produktionsstätte für Fernsehspiele, Shows u.ä.. Zu Beginn der Tour informieren wir Sie über Geschichte, Organisation und Programmangebot von BR und der ARD. In den Fernsehstudios und Regieräumen erfahren Sie Näheres über den Ablauf einer Fernsehproduktion, über die Technik und die Menschen, die vor, während und nach der Produktion tätig sind.
Neben dem Requisitenfundus besichtigen Sie auch die Bauhallen und Werkstätten wie Schreinerei, Schlosserei, Malerei und Dekoration. Dort fertigen die Kolleginnen und Kollegen der Ausstattung die Szenenbilder und Dekorationen aller Fernsehproduktionen. (Gebühr ist Verwaltungsaufwand).
Treffpunkt: Pforte Studiogelände, Rivastr. 1.
Führung aus dem Hause.

4207 Sa, 17.05.14
10.30-12.00 Uhr € 3,00
München, Rivastr. 1

FB4:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:49 Seite 67

Hinter den Kulissen des Prinzregententheaters

Das Prinzregententheater ist eine der großen Bühnen Münchens und dient als Spielstätte der Bayerischen Theaterakademie August Everding sowie der Bayerischen Staatsoper und dem Staatstheater am Gärtnerplatz. Darüber hinaus wird es an Konzertagenturen und weitere Veranstalter vermietet.
Bei dieser Führung begeben Sie sich hinter und unter die Bühne, werfen einen Blick in den Zuschauerraum und erhalten Informationen über die Geschichte des Prinzregententheaters.
Bitte beachten: Bei dieser Führung sind Treppensteigen und längeres Stehen unumgänglich.
Treffpunkt: Haupteingang des Prinzregententheaters/ Kassenfoyer

4208 Do, 20.03.14
16.00-17.30 Uhr € 10,00
München, Wiebke Goldhammer

Die Großmarkthalle in München

Die Großmarkthalle München als drittgrößter Warenumschlagplatz für Obst und Gemüse europaweit zieht mit ihrem Charme und ihrer Vielfalt uns Neugierige in ihren Bann.
Erleben Sie bei einer Führung die lebendige Atmosphäre der Markthallen mit ihrer überbordenden Auswahl an exotischen Früchten und der Fülle, die unsere heimischen Gärtner bieten können. Von essbaren Blüten bis zur asiatischen Stinkfrucht ist alles geboten.
Halten sie einen Ratsch mit den Händlern oder beschließen sie die Führung mit Münchens besten Weißwürschten ''beim Wallner''. (Kinder nur in Begleitung Erwachsener).
Treffpunkt: Westtor Großmarkthalle, Thalkirchner Str. Ecke Oberländer Str.

4211 Mi, 26.03.14
9.00-11.00 Uhr € 10,00
Max. 20 Personen
München, Martina Lenz

Stadtbummel einmal anders (Teil II)

Fortsetzung aus dem letzten Semester, aber auch neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Bei diesem Rundgang gibt es die unterschiedlichsten Dinge zu entdecken. Wir spazieren zum Lapidarium, besuchen das ''zerfließende Wasserstoffmolekül'' und die ''Kustermannschen Jungfrauen''. Außerdem erfahren Sie die Geschichten über die und Geschichten der am Wege liegenden Bauten. Lassen Sie sich überrraschen.
Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

4212 Di, 29.04.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Verborgene Innenhöfe und schöne Passagen

Der Weg führt vom Marienplatz zum Odeonsplatz durch die Passagen und Innenhöfe der Altstadt. Es gibt ein verstecktes Portal zu entdecken, Innenhöfe herzöglicher Bauten und Oasen der Ruhe. München, wie es keiner kennt!
Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

4213 Mi, 09.04.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Der Dom zu unserer lieben Frau (Frauenkirche)

Vor 500 Jahren wurde die Frauenkirche in München erbaut. Bürger der Stadt und die Herzöge von Bayern, die hier eine Gruft für ihre Familie anlegten, stifteten Fenster und Altäre. Die Innenausstattung wurde immer wieder verändert und dem neuesten Stilempfinden angepasst. Nach der Zerstörung im letzten Krieg wurde die Kirche mit Teilen der geretteten Ausstattung neu eingerichtet. Aber auch die in wunderbarer Weise wieder gefundenen Werke von Erasmus Grasser und die barocken Seitenaltar-Bilder sind in den Dom zurückgekehrt.
Treffpunkt: Hauptportal, Frauenplatz

4214 Mo, 10.03.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Das Franzosenviertel

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts entwarf Zenetti vom Ostbahnhof ausgehend ein symmetrisches Straßennetz als Grundlage für die Stadterweiterung. Die Bezeichnung ''Franzosenviertel'' verdankt dieser Teil Haidhausens seinen Straßennamen: sie erinnern an den Krieg gegen Frankreich 1870/71. Die einheitliche Bebauung mit großen Mietshäusern, Hinterhöfen und Rückgebäuden steht heute unter Denkmalschutz. Die Häuser wurden fast alle restauriert und die Hinterhöfe oft neu gestaltet.
Treffpunkt: Orleansplatz, am Brunnen in der Grünanlage

4215 Di, 01.04.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

München mit der Tram

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Tramhaltestelle der Linie 19 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

4216 So, 30.03.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Das Schlachthofviertel

Schlachthofviertel
Wollen Sie ''Ottis Schlachthof'' nochmals ungeschminkt erleben? Das Stadtviertel zwischen Lindwurm- und Thalkirchner Straße hat einiges zu bieten - nicht nur im Fernsehen. Münchner Vorstadtatmosphäre, historische Gasthäuser, Klosterkirche und stolze Jugendstilbauten.
Treffpunkt: U-Bahnhof Goetheplatz, Ausgang Kapuzinerstraße

4217 Sa, 10.05.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Abendliches München

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und - ganz nebenbei - allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Als Besonderheit erleben Sie ein fast unbekanntes Schauspiel: Das Münchner Kindl wird zu Bett gebracht.
Treffpunkt: Am Karlstor

4218 Mo, 05.05.14
19.00-21.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

München für Berufstätige: Bekanntes und Unbekanntes

Dieser abendliche Rundgang bietet allen, die tagsüber keine Zeit haben, die Möglichkeit, München besser kennen zu lernen. Der Rundgang führt nicht nur zu bekannten Sehenswürdigkeiten, sondern auch zu Innenhöfen und Brunnen die kaum bekannt sind.
Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen

4219 Do, 22.05.14
17.30-19.30 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Münchens schöne Töchter - Sendling

Als München gegründet wurde, existierten in der Umgebung bereits viele Dörfer, die heute alle im Stadtgebiet aufgegangen sind.
Eine der größten Gemeinden war Sendling, bekannt durch die Bauernschlacht von 1705. Bei einem Spaziergang lernen Sie einen kleinen Teil Sendlings kennen. Wir besuchen die alte Dorfkirche und die neue Kirche St. Margaret. Das Gebiet dazwischen lässt das Dorf noch ahnen. Nicht weit davon entfernt begegnet uns am Harras dann mit dem Postamt von Vorhoelzer die Moderne.
Treffpunkt: Ecke Lindwurmstr./Ruppertstr. (U-Bahnstation Poccistraße)

4220 Do, 05.06.14
10.00-12.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Stadtführung auf Französisch - Découvrez Munich

Ce ne sont pas les curiosités bien connues de Munich que vous allez voir au cours de cette promenade - on va découvrir la ville de Munich inconnue. Entre la Place de l'Odéon et le Stachus vous trouverez des cours cachées, des passages tranquilles et des jolies fontaines.
Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle

7292 Mo, 05.05.14
17.00-19.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

Genuss und Schokolade

Begleiten Sie uns auf eine Tour der Versuchungen. Genießen Sie auf diesem Rundgang ''Süßes und Saures''. Erfahren Sie dabei mehr über den Viktualienmarkt und die Schrannenhalle. Zum Abschluss weiht uns ein Chocolatier bei einer kleinen Kostprobe (im Preis inbegriffen) in die Kunst der Schokoladenverarbeitung ein.
Treffpunkt: Maibaum auf dem Viktualienmarkt

4226 Sa, 05.04.14
16.00-18.00 Uhr € 16,00
München, Franz und Martin Schega

FB4:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:49 Seite 68

Führungen, Reisen

München Spezial, Kunstführungen

Münchner Traditionen

Begleiten Sie uns auf einen vergnüglichen Spaziergang durch die Münchner Altstadt. Erfahren Sie wo und wie die Weißwurst erfunden wurde, wie die Biergartenkultur entstanden ist, was die Bäckerschnelle war und vieles mehr.

Treffpunkt: Innenhof Isartor

4228 Sa, 17.05.14
10.00-12.00 Uhr € 12,00
München, Franz und Martin Schega

Besuch der BMW-Welt

Der 1972 errichtete Olympiapark von Günther Behnisch und Frei Otto und das BMW-Hochhaus von Karl Schwanzer sind heute noch architektonische Höhepunkte.

Die BMW-Welt von Coop Himme(l)bau zeigt den Weg der Architektur in München zum 21. Jahrhundert. Das Erlebnis und Auslieferungszentrum, in unmittelbarer Nähe zum BMW-Verwaltungsgebäude und - Museum, wirkt wie eine Skulptur. Unter der Stahlkonstruktion des großen Daches befindet sich ein weitgehend stützenfreier Raum, der in einzelne Funktionsbereiche, gegliedert ist. Keilförmige Einschnitte ermöglichen Sichtbezüge in allen Etagen nach außen. Das optisch markanteste Element ist die Stahlkonstruktion des Doppelkegels, der in seiner spiralförmigen Bewegung mit dem Hauptdach verschmilzt. Bei dem Besuch erhält man einen Eindruck dieses Raumes und seiner genialen Konstruktion.

Treffpunkt: Ausgang U-Bahn-Station Olympiazentrum in Richtung BMW-Welt (nicht zu verwechseln mit Olympia-Einkaufszentrum!)

4230 Fr, 27.06.14
17.30-19.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Der Justizpalast in München

Der Justizpalast wurde von 1890 - 1897 durch den Architekten Friedrich von Thiersch im neobarocken Stil erbaut. Der Karlsplatz (Stachus) wird durch die große Glaskuppel dominiert. Im Lichthof des Justizpalastes befindet sich die 67 m hohe Glaskuppel mit einer wunderschönen Treppenanlage. Im Jahre 1943 wurde den Mitgliedern der Weißen Rose hier im Justizpalast der Prozess gemacht. Der Saal mit der Dauerausstellung erinnert an die Widerstandgruppe.

Treffpunkt: Am Haupteingang, Prielmayerstr. 7

4231 Mi, 25.06.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Jugendstil in Bogenhausen

Unser Weg führt uns vom Prinzregentenplatz durch das alte Bogenhausen zu der Architektur des Jugendstils, die wesentlich durch das Ornament bestimmt wird. Charakteristisch sind stilisierte, von Naturformen abgeleitete, lineare oder geometrische Schmuckformen.

In München hatte sich um 1900 eine Gruppe von Künstlern gegen den historischen Stil der Gründerzeit gewandt. Sie strebten einen neuen Stil an, der alle Lebensbereiche umfasste, wie die Reformer in England und Schottland.

Seit der Spätgründerzeit wurde an der Prinzregentenstraße mit klarer städtebaulicher Planung ein weitflächiges Villen- und Mietshausviertel errichtet. Im Zweiten Weltkrieg kaum beschädigt, konnte das Viertel seinen Charakter weitgehend erhalten.

''Die Kunst blüht, die Kunst ist an der Herrschaft, die Kunst streckt ihr rosenumwundenen Zepter über die Stadt hin und lächelt. Eine allseitige, fleißige und hingebungsvolle Übung und Propaganda in ihrem Dienste, ein treuherziger Kultus der Linie, des Schmuckes, der Form, der Sinne, der Schönheit obwaltet ... München leuchtete" (Thomas Mann aus ''Gladius Dei" 1902). Der Rundgang endet am Friedensengel.

Treffpunkt: Prinzregentenplatz (Brunnen)

4232 Fr, 04.04.14
17.00-19.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Das Hackenviertel: Münchens ältestes Viertel

Das Hackenviertel, zwischen Sendlinger- und Karlstor, liegt nur einen Katzensprung von den großen Einkaufsmeilen entfernt und ist wahrscheinlich der älteste besiedelte Teil Münchens. Wir finden Altes, Neues und Traditionelles. Auf unserer Entdeckungstour kommen wir sowohl vorbei an der Kreuzkirche als auch an der Damenstiftskirche, betrachten historische Fassaden und berühmte Bauwerke. Wir erfahren aber auch einiges über Münchner Originale wie den Finessen Sepp oder Xaver Krenkl.

Treffpunkt: Sendlinger Tor

4240 Sa, 15.03.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Joachim Schüller

Die Graggenau - Von alten und neuen Residenzen, Herzogshöfen und Bierpalästen

Während sich früher die Herrschenden ihre Residenzen an den Rand der Stadtmauern legten und sich gegen äußere Feinde genau so wie gegen die eigene Bevölkerung sicherten, liegt das Rathaus heute mitten in der Stadt. Immer gleich blieb die Vorliebe der Münchner für das Brauwesen. Schon immer wurde in München Bier hergestellt - erst in den Klöstern, später am Hofe.

Wir wollen durch das Graggenau-Viertel spazieren und dabei erleben, was sich seit den Zeiten Kaiser Ludwigs im Laufe der Jahrhundert verändert hat und welche Geschichten sich erhalten haben.

Treffpunkt: am Fischbrunnen, Marienplatz

4241 Sa, 22.03.14
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Joachim Schüller

Romantisches München

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachtvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt?

Lassen Sie Sich überraschen, wer mit wem ''verbandelt" war und an wen man sich wendet bei Liebeskummer.

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle

4242 So, 11.05.14
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Joachim Schüller

Ausgehtour im Angerviertel und Hackenviertel

Für Erwachsene

Sie möchten neue Lokale und Restaurants kennen lernen? Sie interessieren sich für schöne Bars und Clubs? Bei dieser Ausgehtour zieht es uns in Szene-Lokale und alt eingesessene Lieblingskneipen im Zentrum.

Treffpunkt: am Pschorr - Stirnseite der Schrannenhalle

4250 Mi, 11.06.14
18.30-20.00 Uhr € 14,00
München, Petra Rhinow

Hinterhofgeschichten

Für Erwachsene

Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands - das Cuvilliés-Theater. Ein Spaziergang für Genießer! Zzgl. Eintritt ins Theater; Treffpunkt Alter Hof

4251 Di, 01.07.14
15.00-16.30 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

FB4:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:49 Seite 69

Kunstführungen für Familien

Ausgehen im Lehel

Für Erwachsene

Haben Sie Lust auf eine neue Ausgeh-Erfahrung? Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Hier hat sich eine unaufdringliche und elegante Bar- und Restaurant-Szene entwickelt. Zu vielen Kneipen-Tipps gibt es bei dieser Tour wieder historische Hintergründe, den Blick auf schöne Fassaden und Plätze und viel echten Münchner Charme.

Treffpunkt: Haus der Kunst, auf den Treppen vor dem Haupteingang.

4252 Do, 12.06.14
20.00-21.30 Uhr € 14,00
München, Petra Rhinow

Der Blaue Reiter im Lenbachhaus

Für Erwachsene

Genießen Sie bei dieser Überblicksführung die neuen Räumlichkeiten, die restaurierten historischen Räume und entdecken Sie dabei neu die ganz große Malerei der Blauen Reiter Gruppe.

Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer des Lenbachhauses

4254 Di, 11.03.14
19.00-20.30 Uhr € 9,00
München, Luisenstraße 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus, Petra Rhinow

Rund um den Stachus - Mundart-Tour

Für Erwachsene

Bei dieser neuen Mundartführung schauen wir den Münchnern auf den Mund: Woher kommen altmünchnerische Sprichwörter, Schimpfwörter und Eigennamen? Unsere versteckten Fleckerl und G'schichten stehen nicht im Reiseführer ... Wir strawanzen durch die kleinen Nebengassen und schauen in die kleinen Kirchen um den Stachus herum. Achtung: Reine Mundart-Tour!

Treffpunkt: Karlstor (Stachus), unter dem Neuhauser Tor

4255 Fr, 27.06.14
16.45-18.15 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Zuagroast und Neigschmeckt - Neue Münchener Schmankerl - Tour

Ein kulinarischer Spaziergang mit feinen Kostproben für Erwachsene

Wenn man sich die Stadtgeschichte Münchens genauer anschaut, merkt man schnell: Ohne die Zuagroasten, die Einflüsse der italienischen, französischen und österreichischen Künstler und Geschäftsleute wäre München nicht das, was es jetzt ist. Und genauso verhält es sich mit der Küche: In den Münchner Kochtöpfen verstecken sich Schmankerl, die ganz andere Wurzeln haben. Begleiten Sie uns bei dieser lustigen Schmankerltour, hören Sie interessante Geschichten zu prominenten ''Neumünchnern'' verschiedener Epochen und lassen Sie sich's richtig schmecken! Anmeldung bis 18.07.2014. Kostenfreier Rücktritt nur bis 18.07.2014 möglich! Das Essen ist im Preis enthalten.

Treffpunkt: Odeonsplatz, Theatinerkirche

4256 Fr, 25.07.14
18.45-20.15 Uhr € 29,00
München, Petra Rhinow und Claudia Zäch

Hexenfeuer, Teufelsfluch - Der Zauber der Walpurgisnacht

Actionführung mit Darstellern - nichts für schwache Nerven! Für Erwachsene und Jugendliche und wirklich gruselfeste, unerschrockene Kinder **ab 8 Jahren** In der Walpurgisnacht treffen Hexen und Teufel aufeinander - begegnen sich Geister- und Menschenwelt. Wir werden in dieser Zwischenwelt unheimlichen Gestalten über den Weg laufen, die uns die Riten und Geheimnisse aus alten Zeiten anvertrauen: Vom Zeichnen weißer Linien und Schutz vor bösen Blicken und wunderwirksamen Suppen im Hexenkessel. Kinder zahlen 8,00 €.

Treffpunkt nahe Turmaufgang des Alten Peters/Marienplatz

4260 Fr, 02.05.14
20.00-21.50 Uhr € 10,00
Max. 20 Teilnehmer
München , Petra Rhinow und Matthias Segtrop und Afra Gethöffer

Einmal Prinzessin! - In Schloss Nymphenburg

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit Eltern/Großeltern

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein.

Kinder zahlen 8,00 € und Erwachsene 7,00 €.

Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe

4261 So, 18.05.14
12.30-14.00 Uhr € 8,00
Max. 8 Mädchen in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Verstecktes München

Such-Spiel durch die Stadt für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Spielst du gern Verstecken und spürst du gern Schätze auf? Bei dieser Ralley durch München finden wir die interessantesten und lustigsten Kunstwerke und Zeichen an verborgenen Orten: In Hinterhöfen und sogar unter der Erde. Unter anderem werden wir uralte Feuerwehrautos aufspüren und riesige Kanonenkugeln. Kinder zahlen € 7,00.

Treffpunkt: Sendlinger Tor

4262 Sa, 10.05.14
13.15-14.45 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Gold, Brillanten, Edelsteine

Ein Workshop in der Schatzkammer der Residenz **für Kinder ab 6 Jahren** und Eltern/Großeltern

Wie haben Goldschmiede funkelnde Edelsteine in Schmuckstücke einsetzen können? Wie wurde vergoldet und wie macht man Email? Bei diesem Besuch in der Schatzkammer sehen wir ganz genau hin, lernen verschiedene Steine kennen und bestimmen und erfahren, wie die wertvollen, funkelnden Dinge dort entstanden sind. Jedes Kind bekommt einen eigenen Schatz: Jeder darf sich dabei einen ganz kleinen Gegenstand mit Blattmetall belegen und einen Edelstein auswählen und mit nach Hause nehmen. (Materialgeld im Kurs enthalten). Kinder zahlen 8,00 €.

Treffpunkt Foyer des Residenzmuseums vor dem Kassenraum

4263 So, 01.06.14
13.00-14.30 Uhr € 9,00
Max. 12 KInder in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Komm, wir finden einen Schatz!

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren - Eine Schatzsuche im Nymphenburger Park

Der Schlosspark in Nymphenburg bietet sehr schöne kleine Schlösschen und Denkmäler. Wir stöbern durch die schönsten Teile des Parks, hören Geschichten vom Leben früher im Sommerschloss, merkwürdigen Tieren und finden so allerhand - vielleicht ist ja sogar ein Schatz darunter! Kinder zahlen 7,00 €.

Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe von Schloss Nymphenburg;

4264 Fr, 13.06.14
12.00-13.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Fit in HSU - 4. Klasse. Ferienkurs

Münchens Geschichte erleben im Münchner Stadtmuseum

Für Familien mit **Kindern ab 7 Jahren**, vor allem aber für Kinder der 4. Klasse

Lustige und interessante Raritäten aus Münchens früher Geschichte sind im Münchener Stadtmuseum gesammelt. Hier lernen wir hautnah Herzog Heinrich den Löwen kennen, die Grenzen der alten Stadtbefestigung, das Markttreiben und die Lebensumstände der Menschen.

Wir entdecken alte Bräuche und hören von Legenden und Sagen. Diese Tour eignet sich sehr gut als Ergänzung zum HSU-Stoff der 4. Klasse. Kinder zahlen € 7,00. Museumseintritt ist in den Gebühren nicht enthalten.

Treffpunkt: Foyer des Stadtmuseums

4265 Fr, 07.03.14
11.30-13.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Bierwallfahrt

Diese Bier-Wallfahrt (von ''wallen'', in eine bestimmte Richtung ziehen, fahren, unterwegs sein) führt uns von München mit der S-Bahn in das 5-Seen-Land nach Herrsching. Mit dem Dampfer fahren wir über den See und kehren nach kurzer Fahrzeit in Bayerns derzeit jüngster Brauerei ein. Erfahren Sie Details übers Brauen vom Braumeister persönlich und genießen Sie die Lokalität bei einem herzhaften bayerischen Essen. Die Seepromenade lädt zu einem gemütlichen Spaziergang regelrecht ein. Am frühen Abend Rückfahrt mit dem Dampfer nach Herrsching und weiter mit der S-Bahn nach München.

Im Preis enthalten: Tagestour mit Reiseleitung, Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn nach Herrsching, Hin- und Rückfahrt mit dem Dampfer, Information zu Bier und Brauen, 1/2 Liter Bier oder alkoholfreies Getränk.

Mindestteilnehmer: 10 Personen.

Treffpunkt: Isartor um 11.25 Uhr. Rückkehr ca. 20.00 Uhr ebendort.

Beginn und Ende der Veranstaltung: am Isartor

4310 So, 13.07.14
11.25-20.00 Uhr € 39,00
München, Franz und Martin Schega

FB4:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:49 Seite 70

Very special! Segway Tour durch München

Sie möchten Münchens wichtigste Sehenswürdigkeiten kennen lernen? Sie haben den Führerschein (mindestens den Mofaführerschein) und Lust auf ein klein wenig Abenteuer? Dann ist die Segwaytour durch München genau das Richtige für Sie.
Auf der Classic Tour fahren Sie zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten Münchens. Neben den Wahrzeichen der Stadt wie der Frauenkirche oder dem Friedensengel geht´s vorbei am Englischen Garten zu den Isar-Surfern und dann weiter bis zum geschichtsträchtigen Königsplatz. Interessantes rund um die bayerischen Könige und Wissenswertes zur Geschichte Bayerns runden die Tour ab.
Bitte mitbringen: Führerschein Klasse B oder Führerschein ab 17 oder Mofa-Prüfbescheinigung, Personalausweis, bequeme Schuhe ohne Absätze, wetterangepasste Kleidung.
(Helme und Regenponchos stehen zur Verfügung).
Körpergewicht zwischen 45 und 117 kg.
Veranstalter: Segway Tour Munich.
Treffpunkt: Marienplatz, unter dem Torbogen des alten Rathauses (Spielzeugmuseum)
Kurzfristige Absage bei zu schlechtem Wetter möglich.

4320 Sa, 17.05.14
9.50-13.00 Uhr € 75,00
München, Bettina Nölle-Budka

Kunstfahrt in die Herzogstadt Straubing

Straubing, im Herzen Altbayerns am Ufer der Donau gelegen, kann auf eine mehr als tausendjährige Geschichte zurückblicken. Die Stadt entstand im 9. Jahrhundert um den Königshof Strupinga herum. 1218 gründeten die Wittelsbacher etwas entfernt von diesem alten Kern ihre ''Neustadt'', die später auch Residenzstadt des Herzogtums Straubing-Holland wurde. Nach dem Ende dieses Herzogtums blieb die Stadt jedoch fürstliches Verwaltungszentrum, was sich heute noch in der prachtvollen barocken Ausgestaltung der Kirchen und den repräsentativen Hausfassaden widerspiegelt. St. Jakob ist eine der größten gotischen Kirchen Altbayern und birgt Kunstwerke von gotischen Wandmalereien und Altären bis zu prunkvollen Rokokokanzel eines Münchner Hofkünstlers.
Berühmt ist der Friedhof St. Peter mit der Totenkapelle und ihrem barocken Totentanz, sowie der Bernauer Kapelle für die unglückliche Gemahlin Albrecht III.
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung. Eintrittsgelder.
Anmeldeschluss: 05.05.2014
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, die uns gegebenenfalls entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)
Abfahrt:
Poing, VHS, Friedensstr. 5: 7.30 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304: 7.50 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstr. 7: 8.00 Uhr
Rückkehr: ca.19.00 Uhr

4330 Sa, 24.05.14
7.30-19.00 Uhr € 49,00
Straubing, Anneliese Döhring

Bayerische Landesausstellung in Regensburg: "Wir sind Kaiser"

Regensburg ist immer eine Reise wert, nun lockt die Stadt zusätzlich mit der Landesausstellung zu Kaiser Ludwig. Seine Geschichte wird an drei historischen Originalschauplätzen präsentiert: in der Pfalzkapelle, dem Domkreuzgang und der Minoritenkirche. Ausgewählte kostbare Objekte und modernen Ausstellungstechnik versprechen ein eindrucksvolles Erlebnis.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
Im Preis enthalten: Busfahrt, Führungen und Reiseleitung. Eintrittsgelder.
Anmeldeschluss: 05.06.2014
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, die uns gegebenenfalls entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)
Abfahrt:
Grafing, Bushaltestelle Bahnhofstraße (beim Kindl) 7.25 Uhr
Ebersberg, Marienplatz, 7.35 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304, 7.50 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstr. 7, 8.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, 8.15 Uhr
Rückkehr ca. 19.00 Uhr

4332 Sa, 05.07.14
7.25-19.00 Uhr € 58,00
Regensburg, Anneliese Döhring

Wandern auf den Kykladeninseln Naxos und Santorin (28.5.-4.6.2014)

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Reise ist bereits voll. Bei Interesse auf die Warteliste setzen lassen. Die Reise ist um einen Tag verschoben worden.
Die Kykladen gelten als der Inbegriff der Schönheit Griechenlands. Das einzigartige Licht dieser Inseln trifft auf Landschaften, die mit zu den größten Naturerlebnissen zählen. Auf dieser Reise lernen Sie die schönsten Landstriche und Zeugnisse antiker Kunst und Kultur der Insel Naxos und Santorin kennen.
Reiseveranstalter: Bayer. Pilgerbüro 80335 München, Dachauer Str. 9.
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reiseleitung: Gunnar von Schlippe
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Reisepreis: 1385,00 € im Doppelzimmer. (Einzelzimmerzuschlag: 170,00 €)
Informationsabend: 14.02.2014, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße
Ein ausführliches Faltblatt liegt in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

4343 ab Mi, 28.05.14
Kykladen, Gisela Stelzl

Höhepunkte Portugals (23.6.-29.6.2014)

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Die einstige Weltmacht am Rande Europas zwischen Porto und Lissabon mit einer faszinierenden Geschichte von einst bis heute.
Diese Reise führt nach Porto, Braga, Coimbra, Fatima, Sintra, Cabo da Roca und Lissabon. Dabei besichtigen wir mehrere Stätten, die als Weltkulturerbe in die Liste der UNESCO aufgenommen wurden.
Reiseveranstalter: Bayer. Pilgerbüro 80335 München, Dachauer Str. 9.
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Reisepreis: 1330,00 €. (Einzelzimmerzuschlag: 225,00 €)
Informationsabend: 20. Februar 2014, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße
Ein ausführliches Faltblatt liegt in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

4344 ab Mo, 23.06.14
7 x 19.30-22.00 Uhr
Portugal, Gisela Stelzl

Oman, das Weihrauchland am Indischen Ozean (20.10.-28.10.2014)

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Reise ist bereits voll. Bei Interesse auf die Warteliste setzen lassen.
Die exotischen Geschichten, die wir aus den Erzählungen von Tausendundeiner Nacht kennen, haben ihren Ursprung im südarabischen Oman. Oman, ''das ist ein Stück Arabien, wie aus dem Bilderbuch'' (aus dem Dumont-Reiseführer ''Oman").
Unsere Rundreise bringt uns von München nach Muscat, Ras Al Hadd, der Wahibi Wüste, Nizwa, Jabel und auf der Rückreise Stopover in Abu Dhabi.
Auf dieser Reise sehen wir nicht nur Paläste, Moscheen, Märkte - auch eine Fahrt mit dem Geländewagen und Übernachtung in einer Wüste machen uns neugierig.
Reiseveranstalter: KL Reisen KulturenLeben GmbH
Neckarstr. 2, 65428 Rüsselsheim
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Reisepreis: 1940,00 €. (Einzelzimmerzuschlag: 390,00 €).
Informationsabend: 24. Februar 2014, 19.30 Uhr, Schule an der Wendelsteinstraße
Ein ausführliches Faltblatt liegt in der Geschäftsstelle der vhs Vaterstetten e.V. auf.

4345 ab Mo, 20.10.14
9 x 19.30-22.00 Uhr
Oman, Gisela Stelzl

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 71

Landeskundliche Vorträge
Umwelt, Natur, Technik

Kuba - Das Paradies der Karibik

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Kolumbus betrat 1492 erstmals Kuba und schwärmte.
"Das ist das schönste Land, das menschliche Augen je gesehen haben."
Wer einmal in Kuba war, kehrt immer wieder zurück zu den bezaubernden Landschaften, den grandiosen Architekturen Havannas oder zu den Touristenzentren mit ihren Pudersandstränden.
Wir sind in einer wunderschönen Stadt - Havanna. Mit ihren Barockkirchen, Palästen, Villen, Arkadengängen und den herrlichen Patrizierfassaden aus dem Mittelalter wurde u.a. Havanna das Weltkulturerbe der UNESCO zugesprochen. Wir erleben Havanna der Gegenwart, genießen die Lebensfreude der Kubaner und erfreuen uns an melodischen Salsa Klängen in den Bars.
Wir begeben uns auf die Spuren von Ernest Hemingway und besuchen die Finca nahe Havanna, wo er 20 Jahre seines Lebens wohnte. Das paradiesische Vinales Tal, das Revolutionsmuseum, das Stadtmuseum und das Capitol waren unvergessliche Erlebnisse. Als Abschluss fahren wir auf der Karibikseite der Insel, 4 Stunden mit einem Schnellboot zum Hausboot im "Jardines de la Rheina" - den Gärten der Königin Isabelle.
Für uns Taucher gehört dieses Naturparadies zu den weltbesten Tauchgebieten. Unberührte Natur wie vor tausenden Jahren mit einer gigantischen Unterwasserwelt. Haifische, Schildkröten, Stachelrochen zum Greifen nahe und viele Fischschwärme faszinierten uns bei jedem Tauchgang !
Sie sehen einen spannenden und eindrucksvollen Film in HD Qualität. Für Naturfreunde und Taucher ein unbedingtes Muss.
Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5805 Mo, 20.01.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Lutz Neumann

Malediven - ein Juwel dieser Erde

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Zwischen 26 Hauptatollen befindet sich eine Perlenkette von etwa 1200 Inseln. Die Inseln sind nur wenige hundert Meter lang und die höchste Erhebung liegt kaum 2 Meter über dem Meeresspiegel.
In ihrer heutigen Form gibt es die Inseln etwa 1500 Jahre. Entstanden sind sie aus der Kraft der Natur - den Korallenpolypen. Die kleinen genialen Baumeister haben in Jahrmillionen riesige Riffe gebildet, die in Form und Vielfalt auf der Erde einmalig sind.
Für viele Touristen verkörpern die Inseln mit ihren traumhaften weißen Stränden den Traum von Einsamkeit, Erholung, Entspannung und Urlaubsromantik.
Die Malediven - ein Eldorado für Taucher, Schnorchler und Faulenzer - auf ihrer Trauminsel. Wir lernen eine Insel mit ihrer Tauchbasis und die gigantische Unterwasserwelt kennen. Die Taucherinsel Bathala ist eines der letzten besonderen Tauchgebiete und traumhaften Riffen im Ari Atoll. Wir tauchen in eine Unterwasserwelt mit Großfischen, herrlichen Unterwasserlandschaften und zauberhaften Korallen.
Lassen Sie sich überraschen!
Sie sehen beeindruckende und unvergessliche Aufnahmen über und unter Wasser in HD Qualität. Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5806 Mo, 27.01.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Lutz Neumann

Thailand - schönstes Reiseland Asiens...

Filmvorführung - Anmeldung erforderlich.
Thailand - Eines der schönsten Reiseländer der Welt
Thailand liegt im Herzen Südostasiens zwischen dem Indischen Ozean und dem Südchinesischen Meer. Im gebirgigen Norden bilden Bergketten die Grenze zu Myanmar, im Osten markiert der Mekong die Grenze zu Laos. Weiter südlich befinden sich die Ausläufer des Berglandes von Kambodscha.
Unser Film dokumentiert den Süden Thailands, ein Gebiet nördlich von Phuket - Khao Lak.
Von einem wunderschönen 4,5- Sterne Hotel unternehmen wir Ausflüge zu historischen Tempeln und deren Anlagen, geprägt von Buddha-Bildern und -Skulpturen, Holzschnitzereien, Stuckarbeiten, Intarsien - alles sieht man in den Tempeln mit viel Gold.
Wir besuchen den Wochenmarkt von Khao Lak, bewundern die Vielfalt der Produkte und genießen die Freundlichkeit und Geduld der Menschen.
Tauchen im Andamanensee, im Gebiet des Similan Islands war beeindruckend bei 32 Grad Wassertemperatur in 30 Meter Tiefe. Zum Abschluss unseres 4-wöchigen Urlaubs erleben wir das Thai-Neujahrsfest vom 12.April bis 14.April. Bewegende und unvergessliche schöne Tage in Thailand.
Sie sehen einen sehr interessanten und abwechslungsreichen Film mit viel Inhalt in HD Qualität. Im Anschluss an die Vorführung steht Herr Neumann für Fragen zur Verfügung.

5807 Mo, 03.02.14
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Lutz Neumann

adfc
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.
85604 Zorneding
Burgstr. 18
Tel. 08106-309586
www.adfc-ebersberg.de
Wir machen Radln besser-schöner-sicherer

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 72

Sternenhimmel im Frühjahr

In einem allgemein verständlichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die heuer im Frühjahr am Himmel zu sehen sind. In Wort und Bild werden einige besonders markante und schöne Gebilde vorgestellt, z.B. offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien. Nebenbei wird kurz auf die Mythen eingegangen, die die alten Völker mit den Sternbildern verbunden haben. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten, damit Sie die regelmäßig in der Presse veröffentlichten Karten optimal nutzen können. Bei klarem Wetter können Sie zu Beginn des Vortrags ein Nahbild der Sonne betrachten, das auf einen Bildschirm projiziert wird. In Ergänzung des Vortrags ist der Besuch des Planetariums der Volkssternwarte vorgesehen.
Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!),
Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5849 Sa, 03.05.14
17.00-20.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Sternenhimmel im Sommer

In einem allgemein verständlichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die heuer im Sommer am Himmel zu sehen sind. In Wort und Bild werden einige besonders markante und schöne Gebilde vorgestellt, z.B. offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien. Nebenbei wird kurz auf die Mythen eingegangen, die die alten Völker mit den Sternbildern verbunden haben. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten, damit Sie die regelmäßig in der Presse veröffentlichten Karten optimal nutzen können. Bei klarem Wetter können Sie zu Beginn des Vortrags ein Nahbild der Sonne betrachten, das auf einen Bildschirm projiziert wird. In Ergänzung des Vortrags ist der Besuch des Planetariums der Volkssternwarte vorgesehen
Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!),
Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5850 Sa, 28.06.14
17.00-20.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Geburt, Leben und Sterben der Sterne

In einem allgemein verständlichen Vortrag und anhand von vielen eindrucksvollen Bildern wird die Entwicklung der Sterne dargestellt; von der Geburt aus Gaswolken über ihre stabile Phase bis hin zu ihrer Explosion und ihrem Ende als brauner oder weißer Zwerg, als Neutronenstern oder als schwarzes Loch. Bei klarem Wetter kann man zu Beginn des Vortrags ein Nahbild der Sonne betrachten, das auf einen Bildschirm projiziert wird. In Ergänzung des Vortrags ist der Besuch des Planetariums der Volkssternwarte vorgesehen.
Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!),
Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5851 Sa, 24.05.14
17.00-20.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

Endmoränenwälle bei Leutstetten
Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-Gletscher vor rund 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.
Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen
Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

5250 Fr, 23.05.14
14.00-17.00 Uhr € 8,00
Leutstetten, Helmut Hermann

Exkursion ins Murnauer Moos

von Bulten, Drischen und Köcheln
Beim Ramsachkircherl, dem ´Ähndl´, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, beginnt unsere Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.
Themen: Geologische Entstehung und Eiszeiten. Geschichte des Mooses.
Traditionelle Nutzung von Streuwiesen. Erhaltung der Artenvielfalt.
Ökologie von Hoch- und Niedermooren. Botanische Besonderheiten. Aspekte des Naturschutzes.
Treffpunkt: Murnau, großer Wanderparkplatz, Murnauer Moos, Ramsachstraße)
Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen.

5251 Do, 26.06.14
9.30-14.45 Uhr € 8,00
Murnau, Helmut Hermann

Paterzeller Eibenwald

...über eine geheimnisvolle Baumart.
Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Bauarten. Magische Kräfte wurden ihr zugeschrieben. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr enormes Regenerationsvermögen. Und ihr Holz ist so begehrt, dass sie in Mitteleuropa beinahe ausgestorben wäre. Doch im ehemaligen Klosterwald von Wessobrunn blieb uns Deutschlands größter Eibenbestand erhalten. Einige Bäume stammen noch aus dem Mittelalter.
Themen: Alles über die Eibe. Natürliche Waldverjüngung - wie man den Wald für die nächsten Generationen erhält. Pflanzen und Tiere des Waldes. Tuffstein - der ´wachsende´ Stein.
Treffpunkt vor dem Gasthof ´Zum Eibenwald´ in Paterzell (10 km westl. Weilheim)

5255 Fr, 16.05.14
14.00-16.30 Uhr € 8,00
Paterzell, Helmut Hermann

Tomaten selbst anbauen

Es gibt mehr als 10000 Tomatensorten - rote, gelbe, schwarze, kleine, große, alte Sorten, Neuzüchtungen und viele Varianten mehr. Im Kurs lernen wir einige Sorten kennen, die auch bei uns gut gedeihen. Für den Anbau im eigenen Garten oder auf dem Balkon gibt es nützliche Tipps, damit die Pflanzen robust werden und viele leckere Tomaten tragen. Was die Tomate neben dem guten Geschmack zur gesunden Ernährung beiträgt, besprechen wir ebenfalls. Als Grundstock für die heimische Zucht kann sich jeder ein paar Setzlinge eintopfen. Materialkosten von € 2,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

5257 Do, 08.05.14
19.30-21.00 Uhr € 9,50
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Katrin Vahldieck

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 73

Führung vor und hinter die Kulissen des Tierparks

Was ist der Unterschied zwischen einem Alligator und einem Krokodil? Diese und viele interessante Fragen und Antworten erwarten Sie bei dieser spannenden Reise in die faszinierende Welt der Hellabrunner Zootiere. Bei unserem Rundgang hören wir aber natürlich auch Unterhaltsames aus dem Tierparkalltag und lernen etwas von den Marotten einzelner Tierpersönlichkeiten kennen. Als besonderen Höhepunkt werfen wir auch mal einen Blick hinter die Kulissen, was bei einem normalen Tierparkbesuch nicht möglich ist.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungzeitpunkt möglich.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5530 Sa, 05.07.14
15.30-17.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Tierpark-Familien-Führung

Kleine Forscher sehen alles anders. Gerade in der Welt der Tiere gibt es soviel Spannendes, das enträtselt werden muss. Winzige Tiere sind groß, große Tiere sind riesig, oder doch nicht? Wie sehen die Nester der Flamingos aus? Müssen Elefanten Fußnägel schneiden? Und kann man die Fledermäuse tatsächlich auch schreien hören? Vielleicht wird aus dem einen Lieblingstier doch ein anderes? Auf unserer Tour sind kleine und große abenteuerhungrige Entdecker und ihre Fragen herzlich willkommen!
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5531 Sa, 10.05.14
15.30-17.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Nachtführung mit Nachtsichtgeräten

Nachts ist alles anders im Tierpark. Manche Tiere werden munter, andere haben außergewöhnliche Schlafplätze oder fressen die ganze Nacht. Auf einem ganz besonderen Rundgang durch den dunklen Tierpark werden wir Spannendes über das Verhalten der Tiere in ihrem 24-Stunden-Rhythmus erfahren.
Jetzt sind alle Sinne gefragt, und Geräusche und Gerüche, die wir tagsüber "übersehen", bekommen ganz neue Bedeutungen. Deshalb freuen wir uns, Sie auf eine faszinierende Reise mit Nachtsichtgeräten in die Welt des Tierparks zu entführen.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt, bei Regen muss jedoch leider auf die Nutzung der Nachtsichtgeräte verzichtet werden.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich.
Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.

5533 Sa, 19.07.14
22.00-23.30 Uhr € 35,00
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Der Hundeführerschein

Grundwissen Gefahrenvermeidung
Der Hund ist für viele Menschen ein treuer Begleiter, geliebter Spielgefährte und vollwertiges Familienmitglied. Dennoch kommt es leider immer wieder zu Unfällen, bei denen vor allem Kinder zu Schaden kommen. Der Kurs vermittelt Grundwissen zur Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden, Hundeverhalten, Haltung und Erziehung. Mit diesem Kurs soll die Verbesserung der Mensch-Tier-Beziehung erreicht werden, so dass Sie unbeschwert Freude am Zusammenleben mit Ihren vierbeinigen Freunden haben können. Der Kurs eignet sich sowohl für erfahrene Hundebesitzer als auch für Tierfreunde vor der Anschaffung eines Hundes und Jugendliche ab 14 Jahren. Der Kurs kann mit dem Ablegen einer schriftlichen Prüfung (letzter Kurstag) und dem Erhalt eines Zertifikates der Landestierärztekammer beendet werden.

5540 ab Do, 13.03.14
5 x 19.00-21.00 Uhr € 65,00
Grafing, Gymnasium, Jahnstr. 17,
Dr. Eva Heidenberger

Kind und Hund - der richtige Umgang miteinander

Dieser lebendige, an vielen Alltagssituationen orientierte Vortrag ist für Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zu tun haben, ob mit oder ohne Hund zu Hause, gedacht.
Was sagen Sie Ihrem Kind, wenn im Freien ein Hund auf es zu gerannt kommt?
Ihr Kind hat Angst vor Hunden, denen es immer wieder im Alltag begegnet, wie können Sie Ihrem Kind Sicherheit geben, diese Situationen selbständig zu meistern?
Sie besuchen Freunde mit Hund zu Hause, wie soll sich Ihr Kind verhalten?
Sie haben Kinder und nun kommt endlich der ersehnte Hund dazu, welche Regeln sind für ein friedliches Miteinander zu beachten?
Sie haben einen Hund und erwarten ein Baby, wie können Sie Ihren Hund auf den Familienzuwachs vorbereiten, was ist gerade in der Anfangszeit zu beachten?
Typische Missverständnisse zwischen Kindern und Hunden sowie typische Situationen, in denen es zu Zusammenstößen kommen kann, kennen und im Vorhinein schon vermeiden können - das ist das Ziel dieser beiden Abende! So wird es mit diesem wunderbaren Gespann klappen, dem harmonischen Miteinander von Kindern und Hunden.

5541 ab Di, 08.07.14
2 x 19.30-21.00 Uhr € 20,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dr. Dorothea Lämmle

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen
Sie besitzen eine Spiegelreflexkamera bzw. eine Digitalkamera, die mehr Einstellungsmöglichkeiten als die Vollautomatik bietet? Sie haben jedoch Schwierigkeiten bei der Bedienung oder möchten mehr aus Ihren Bildern machen?
Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden.
Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: * Grundlegende Bauteile einer Kamera; Blende und Verschluss * Motivprogramme und Kreativprogramme * Zeit- und Blendenautomatik * Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten * Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit * was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen * Tages- und Kunstlicht * Weissabgleich * ISO * Speicherformate * sinnvolles Zubehör und vieles mehr.
Bitte mitbringen: die eigene Kamera, Gebrauchsanweisung und evtl. eigene Fotos, mit denen Sie nicht zufrieden sind.

5770 Sa, 24.05.14
10.00-17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Fotografieren statt knipsen

Grundlagenkurs Fotografie für Jugendliche
Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das I-phone rauszuholen und abzudrücken.
In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, ISO-Werte und Bildgestaltung - genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom "Knipsen" unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen 8-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen - vorausgesetzt, man weiß, wie...
Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.
Bringt Eure Kamera ruhig mit - Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

2595 Sa, 10.05.14
10.00-15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6, Christian Dersch

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 74

Nah- und Makrofotografie

Egal ob Sie eine Sammlung fotografisch festhalten wollen, Produktfotos für z. B. Ebay erstellen möchten oder Detailaufnahmen von Gegenständen oder kleinen Tieren anfertigen möchten, Nah- und Makroaufnahmen haben einen festen Platz in der Fotografie und üben oftmals einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigen uns Details und Blickwinkel, die uns im Alltag oft verborgen bleiben. Oftmals schreckt uns zwar der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen doch es geht auch anders.
In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Produktfotos anfertigen können und was Sie benötigen, damit Ihnen beeindruckende Makroaufnahmen gelingen. Welche "Hardware" ist notwendig und welche Alternativen gibt es? Wie kann ich meine Aufnahmen noch verbessern?
Sie werden erstaunt sein, wie einfach es sein kann, hochwertige Fotos zu erzeugen, die keinen Vergleich vor professionellen Bildern zu scheuen brauchen.

5725 Sa, 05.04.14
10.00-12.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christian Dersch

Makro Workshop

Wollen Sie draußen Detailaufnahmen von Tieren, Pflanzen oder Gegenständen erstellen?
Die (digitale) Makrofotografie hat mit ihrem Einblick in die faszinierende Welt der Nähe einen festen Platz in der Fotografie und übt einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigt uns Details und Blickwinkel, die im Alltag oft verborgen bleiben.
Oftmals schreckt uns auch der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen, doch es geht auch anders. In diesem Kurs möchte ich sie für die Probleme der Fotografie im Nahbereich sensibilisieren und ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Nahaufnahmen anfertigen können.
Neben einem theoretischen Teil wird ausreichend Gelegenheit geboten, das Erlernte mit der eigenen Ausrüstung unter Anleitung zu üben und am Ende mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer zu vergleichen.
Ablauf:
ab 10:00 Uhr - Vorbesprechung, theoretischer Input, Übersicht über Ausrüstung
ca. 10:00 - 16:00 Uhr - Makro-Workshop im Studio und im Gebäude der VHS
ca. 16:00 - 18:00 Uhr - (ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten), Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe und Vergleich mit den anderen Teilnehmern.
An diesem Tag ist eine kurze Mittagspause nach Absprache geplant, bitte Getränke für zwischendurch selbst mitbringen.
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, sofern vorhanden Makro-Ausrüstung, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5730 Sa, 26.07.14
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Andreas Schernus und Christian Dersch

Anmeldungen unter 08106-359035

Workshop: 3-D-Fotografie

3-D-Fotografieren mit der Fujifilm FINEPIX REAL 3D W3 und mit dem eigenen Fotoapparat - **Einführung -** Der Kurs startet mit einer Vorführung von 3-D-Bildern und Filmen auf einem 3-D-Fernseher. Bei welchen Fotos bietet Fotografieren in 3-D überhaupt einen Vorteil? (Beispiele: Laub, Wasser...) kurze Vorführung eines 100 Jahre alten historischen 3-D-Bildbetrachters
Im **Workshop** macht jeder Teilnehmer eigene Fotos und lernt diese am PC als 3-D-Fotos aufzubereiten (Das Programm Stereofotomaker ist extrem einfach und schnell zu bedienen)
Das Hauptaugenmerk des Kurses liegt darin, Freude an selbst fotografierten 3-D-Fotos zu finden.
Für eigene Fotos stehen auch 2 Stück Fujifilm FINEPIX REAL 3DW3 zur Verfügung (besonders geignet zum Fotografieren bewegter Objekte oder z.B. Wasserwellen, Wassertropfen)
Weitere Themen:
- Projektionsverfahren im Kino/Projektionsverfahren zuhause/Warum Silberleinwand?
- Was muss man beim Augenabstand beachten?...
Bitte den eigenen Fotoapparat und geignete Objekte zum Fotografieren mitbringen!
Geignet sind fast alle Fotoapparate. Von der Spiegelreflex bis zum einfachen Handy.

5740 Sa, 03.05.14
10.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Uli Siegl

HDR-Fotografie - Theorie-und Praxis Workshop

Anfängerkurs
Mit HDR-Aufnahmen ist es möglich, den Kontrastumfang eines Motivs im Bild so wiederzugeben, wie ihn das menschliche Auge wahrnimmt - vom hellsten Sonnenlicht bis zum tiefsten Schatten in einem Foto. Als Grundlage dient die Belichtungsreihe eines statischen Motivs, fotografiert von einem festen Standpunkt mit gleicher Blende, mit unterschiedlichen Belichtungszeiten und es entstehen ohne großen Aufwand faszinierende Aufnahmen von statischen Motiven.
Ablauf des Kurses:
1. Kurstag: ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Exkursion, Erstellen der Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen
2. Kurstag: 10:00-16.00 Uhr - HDR-Workshop, EDV-Raum
An beiden Tagen kurze Mittagspause nach Absprache
Während der Exkursion erstellen Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen; beim zweiten Tag erlernen Sie den Umgang mit dem Programm "Photomatix", bearbeiten selbst die von Ihnen erstellten Fotos und können diese im Anschluß mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer vergleichen.
Termine:
05.04. - 10:00 bis 16:00 Uhr, Treffpunkt Grundschule Wendelsteinstraße 8 für Vorbesprechung / theoretische Grundlagen, anschließend Exkursion rund um die VHS
12.04. - 10:00 bis 16:00 Uhr EDV-Raum der vhs Vaterstetten, Wendelsteinstraße 10, Bearbeitung der Fotos mit Photomatix
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5735 € 65,00
Sa, 05.04.14 10.00-16.00 Uhr
Sa, 12.04.14 10.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

Fotografie mit Wasserperlen - Wet-Shooting im Studio

Erotische Fotos von nassen Körpern sind "Eyecatcher", deren prickelnder Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftig gestaltete erotische Aufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?
In diesem Workshop befassen wir uns in einer kleinen Gruppe mit der Gestaltung erotischer Aufnahmen mit Hilfe von Wasser und künstlichem Regen.
Neben Theorie und Technik steht das eigenständige Fotografieren im Vordergrund, unterstützt durch praktische Anleitung, beginnend bei dem bereits durch eine Visagistin vorbereiteten Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht in einer außergewöhnlichen Location.
Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.
Ablauf:
ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Aufbau der Sets
ca. 12:00 - 16:00 Uhr - Fotografie im Studio
ca. 16:00 - 18:00 Uhr - ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten, Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe
An diesem Tag ist keine Mittagspause geplant, bitte entsprechend Verpflegung / Getränke selbst mitbringen.
Kursgebühr inkl. Studio, Modellgeld sowie Visagistin
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), eventuell Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.
Anmeldeschluss 26.04.14
Welches Studio für den Workshop angenmietet wird, stand bei Drucklegung noch nicht fest, Standort wird entweder Vaterstetten oder Putzbrunn sein.

5750 Sa, 24.05.14
10.00-17.00 Uhr € 149,00
Ort wird noch bekannt gegeben
Andreas Schernus

Aktofotografie in den Katakomben Nymphenburgs

Aktfotografie mit zwei Models in den Helion-Katakomben in München-Nymphenburg, unterstützt durch eine Visagistin
Akt-Fotos bzw. Fotos mit erotischer Aussage sind "Eyecatcher", deren Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftige gestaltete Aktaufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?
In diesem Workshop befassen wir uns in zwei kleinen Gruppen, geleitet von jeweils einem Dozenten, mit der Gestaltung erotischer bzw. Akt-Aufnahmen.
Neben Theorie und Technik steht das eigenständige Fotografieren im Vordergrund, unterstützt durch praktische Anleitung, beginnend bei dem bereits durch eine Visagistin vorbereiteten Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht in einer außergewöhnlichen Location.
In der Nähe von Schloß Nymphenburg befinden sich die Helion-Katakomben. In vergangenen Zeiten als Schmugglergänge genutzt, die unterirdisch direkt zum Schloß führten, sind die Katakomben über die Jahre in Vergessenheit geraten. Die direkten Durchgänge zum Schloß wurden zugemauert, jedoch

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 75

wurde ein Stück aus diesen alten Zeiten erhalten. Da die Gänge zum Schmuggeln von Wein und Dirnen genutzt wurden befinden sich dort noch schöne alte Gegenstände, wie Weinflaschen, Wein-Aufbewahrungskäfige und allerlei andere Accessoires. Durch Luftschächte in den Decken oder an den Wänden fallen tagsüber tolle Lichtstrahlen in die unterirdischen Räume und auch die Neonröhren werfen ein fantastisches Licht auf die alten Gemäuer.
Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.
Ablauf:
ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Aufbau der Sets
ca. 12:00 - 16:00 Uhr - Aktfotografie in den Katakomben
ca. 16:00 - 18:00 Uhr - ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten, Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe
An diesem Tag ist keine Mittagspause geplant, bitte entsprechend Verpflegung / Getränke selbst mitbringen.
Kursgebühr inkl. Modellgeld für 2 Models sowie Visagistin
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), eventuell Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.
Anmeldeschluss 14.06.14

5762 Sa, 12.07.14
10.00-17.00 Uhr € 169,00
Katakomben, Nymphenburg,
Andreas Schernus und Christian Dersch

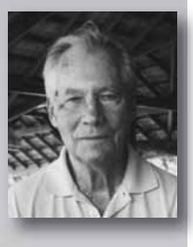
Digitalfotografie Portraitworkshop

Porträts zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie. Darum wollen wir uns in diesem Kurs, in dem sie Ihre Fotografie-Grundkenntnisse erweitern können, dieser Thematik stellen und mit Elan und viel Spaß versuchen Ihre Vorstellungen in gute Fotos umzusetzen.
Dafür steht uns ein großzügiger und heller Raum zur Verfügung, den wir mit eigenem Equipment noch erweitern können.
Damit für alle Teilnehmer die gleichen Voraussetzungen bestehen, werden wir mit Dauerkunstlicht arbeiten und mit dessen Hilfe unsere Amateurmodells ins rechte Licht rücken.
Da sich dieser Kurs an Anfänger richtet, sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig, die grundlegenden Bedienelemente (Blende, Verschlusszeit, Brennweite etc.) sollten sie jedoch kennen und Ihre Kamera sollte diese Einstellungsmöglichkeiten natürlich bieten.
Um vorab alle Fragen zu klären, treffen wir uns zu einem Vorgespräch (26.06., Dachraum 5. Der Workshop (28.06., Raum E5, Erdgeschoss) wird durch eine Mittagspause unterbrochen, um in lockerer Atmosphäre neue Ideen für den Nachmittag zu sammeln.
Bei der Nachbesprechung (3.07., Dachraum 5) werden wir Ihre Ergebnisse vergleichen und eventuelle Fragen klären.

5780 € 69,00
Do, 26.06.14 19.30-21.00 Uhr
Sa, 28.06.14 10.00-17.00 Uhr
Do, 03.07.14 19.30-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Christian Dersch

Fotografieren wie die Profis - Workshop mit Mark Mender

Was macht ein Foto zu Kunst? Das verrät der ehemalige Topfotograf für Mode Mark Mender in diesem Intensivkurs. Was erziele ich für eine Wirkung beim Spiel mit Licht und Schatten, Weite und Nähe. Wie geht man mit Vorder - und Hintergrund um und wie nutze ich Filter und Spiegel. Welche Effekte kann man mit Feuer, Rauch und Wind erzielen. In diesem Kurs wird eine praktische Anleitung gegeben für Urlaubsfotos, Events und Portraits.



Voraussetzung sind Grundkenntnisse der Fotografie und entsprechende Ausrüstung (Spiegelreflexkamera).
Bitte mitbringen: Notizblock; keine Kamera...

5768 ab Do, 08.05.14
3 x 19.00-21.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Mark Mender

Zur Person Mark Mender:
Avantgardistisch ist ein großes Wort. Für Mark Mender und seine Kunst jedoch lässt sich kein geringeres Wort finden. 1933 in München geboren, bringt er sich der Autodidakt den Umgang mit der Kamera selbst bei. Bald wendet er sich ab von allen lehrbuchhaften Leitsätzen und fängt an zu Experimentieren, mit Locations, Belichtungen, technischen Details. Anfang der 60er-Jahre begibt sich Mender auf das bis dato noch wenig beschrittene Terrain der Modefotografie. Eine Entscheidung, der er rückblickend einen großen Teil seines Lebenswerks zu verdanken hat.
Mit seinem Gespür für außergewöhnliche Settings und die kraftvolle Eleganz der Mode jener Jahre, bringt er den Pop in die Fotografie. Sterile, immergleiche Hintergründe müssen einer coolen, innovativen und beinahe utopischen Atmosphäre weichen. Der Laufsteg wird eingetauscht gegen Alaska, Vermont und Tahiti. Seine Models inszeniert er im Stile der Bond-Girls. Sexy und dennoch mit kraftvoller Eleganz. Ausgestattet mit einem

Aus der "Zebra-Serie" von Mark Mender, 1970

untrübbaren Echolot für den Zeitgeist seiner Generation steigt er zur Ikone der Modefotografie auf und hebt die Kampagnen seiner Kunden wie Bogner, Agfa oder Fred Perry auf ein neues, unerreichbares Niveau.
Seiner Experimentierfreude wird alles unterworfen: das Dach seines Studios lässt er für Beleuchtungszwecke durch eine Plexiglasscheibe ersetzen, er mietet einen Privatjet samt Flughafen für ein einziges Shooting. Lange vor seinen Kollegen misst er dem Setting immens hohe Bedeutung zu. Jede Aufnahme könnte aus einem Geheimagenten-Film stammen.
Als Gründer und Herausgeber der erfolgreichen Zeitschrift "Repräsentanten der Mode" schafft er es, sich gleichzeitig einen nie gekannten wirtschaftlichen und künstlerischen Freiraum zu gewähren. Zwei Dekaden später wird er zum Vorreiter der Computeranimation. 2006 wurde er auf dem ITVA-Festival für sein Lebenswerk ausgezeichnet.

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom

Adobe Photoshop Lightroom - Perfekte Bildqualität - schneller Workflow - übersichtliches Archiv
Diese Schulung verhilft Ihnen dank ausgeklügelter RAW-Werkzeuge in Lightroom zu perfekten Bildern in höchster Qualität. Sie lernen einen zügigen und zielstrebigen Workflow sowie den Einsatz der vielen hilfreichen Werkzeuge von Lightroom zum einfachen und sicheren Verwalten Ihrer Bilder.
Inhalte: * Farbkorrekturen * Korrekturpinsel und Verlaufsfilter * Retuschieren * Schärfekorrekturen * Fehlerkorrektur * Histogramm * Serien-Bildbearbeitung * Exportfunktion * Dateiformate * Lightroom-Bibliothek * Diashow * perfekter Workflow * Lightroom Tipps & Tricks.

5743 So, 16.02.14
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr.
10, Oliver Schlecht

5744 So, 18.05.14
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr.
10, Oliver Schlecht

Der Weg zum guten Foto

Warum sind Katzenbilder süß und warum sind Architekturbilder kalt?
Welche Sprache kann ein Bild sprechen und warum versteht das ein Dritter anders?
Welche formalen Aspekte in der Bildsprache gibt es und warum sollte man sich nicht unbedingt daran halten?
Und was kann jeder Teilnehmer machen, damit er "bessere" Bilder sieht und fotografiert?
Wie lese ich Bilder und was ist ein guter Weg anderen Feedback zu einem Bild zu geben?
Neben der Erläuterung von Bildgestaltung und Bildsprache wird in kleinen Übungen Erlemtes vertieft und die Bilder werden besprochen.
Der Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren und ein klein wenig mehr als nur "knipsen" möchten.
Teilnehmen kann jeder - egal ob kleine Kompaktkamera oder digitale Spiegelreflex.
Bitte die Kamera mitbringen!

5767 € 59,00
So, 23.02.14 9.00-12.30 Uhr
So, 02.03.14 9.00-12.30 Uhr
So, 16.03.14 9.00-12.30 Uhr
So, 23.03.14 9.00-12.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Oliver Schlecht

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 76

Einführung für Hobby-Models

Für Jugendliche und junge Erwachsene von ca. 15 - 21 Jahren die modeln wollen.

Wir beschäftigen uns mit eurem Wunsch das Hobby Fotomodel für euch zu entdecken. Wir wollen besprechen was ihr erwartet und euch wünscht und was erwarten Fotografen von euch? Was erwartet ggf. eine Make Up Artist? Sprechen über verschiedene Fachbegriffe Modelrelease, TfP, Payverträge sowie die verschiedenen Aufnahmebereiche und erklären euch die wichtigsten Unterschiede. Weiter werden wir auf den Ablauf einer Shootingverabredung und eines Shootings eingehen, wie man sich in schwierigen Situationen verhält, goes and no goes bei einem Shooting sowie Haftungsfragen. Weiter werden wir eine kurze Empfehlung zum Umgang mit den entstandenen Aufnahmen geben und weitere Tipps geben wie man Fotografen findet, ein Shooting möglichst sicher gestaltet um euch möglichst viel Spass am modeln zu ermöglichen. Dazu gehört auch eine gute Vorbereitung für ein Shooting.
Bitte etwas zum Schreiben mitbringen.

5787 So, 23.03.14
15.00-17.30 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Frank Rademacher

Makeup für Jugendliche

Für 13-19-jährige

In diesem Kurs wollen wir euch zeigen wie Ihr Make up richtig einsetzen könnt und zwar Typgerecht. Wir erklären Euch die Grundlagen, worauf Ihr achten solltet und wie man auch mit kleinem Aufwand ein schönes Make-up, passend zu eurem Alter und Typ, zaubert.
Nach dem theoretischen Teil, folgt der praktische Teil und wir zeigen euch wie ein Make up gemacht wird, danach könnt Ihr euch unter Anleitung selbst schminken. Wir gehen hier Schritt für Schritt mit euch mit. Wir gehen auf verschiedene Techniken und auch Produkte ein. Wichtig ist, das Gelernte im Anschluss an den Kurs aber auch zu üben.
Für den Kurs empfehlen wir mitzubringen: Schreibsachen (wichtig) und wenn Ihr habt alles an Make Up Pinseln und einen kleinen Spiegel, damit wir das besprechen können. Vielleicht noch eine kleine Kamera, um im Anschluss Bilder zu machen.

5785 So, 23.03.14
10.00-14.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Frank Rademacher

Fotoworkshop on location: Bar-Shooting

In diesem Workshop ist das Hauptthema die Modelfotografie on Location. Da wir dieses Mal in einer dunklen, auf mehrere Räume verteilten Lounge & Bar mit einem sehr schönen künstlichen Umgebungslicht arbeiten wollen, werden wir mit zusätzlich Lichtquellen wie z. B. Blitzen arbeiten. Mit unserer Lounge & Bar haben wir eine ansprechende, stylische und interessante Location, die uns die Möglichkeit bietet, abwechslungsreiche Bilder in den verschieden gestalteten Bereichen zu machen. Fotografiert wird in den Bereichen Fashion bis klassischer künstlerischer Akt.
Unser Workshop beginnt, mit einer kurzen Vorstellungsrunde, und einem Theorieblock zum Fotografieren mit Blitzlicht on Location (nach der Unterzeichnung der bei Locations üblichen Haftungsfreistellungserklärung und der üblichen Modelverträge). Im Anschluss gehen wir ca. 10 Minuten zu unserer Location (wird nach der Anmeldung bekannt gegeben).
Getränke können in der Bar erworben werden. Das Mitbringen von Getränken ist nicht möglich.
Sie sollten für diesen Workshop die Grundlagen der Technik ihrer Kamera beherrschen. Die Blende/Zeit und ISO sollten an der Kamera manuell einstellbar sein. Grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten der eigenen Kamera werden erwartet. Das Kamerahandbuch in gedruckter Form dabei zu haben ist im Zweifel hilfreich.
Leistungen, die im Preis inbegriffen sind:
- Modellkosten / - Locationkosten / - Referent / - Make up
- Vertrag zur nicht kommerziellen Verwendung
Für dieses Angebot können keine Ermäßigungen gewährt werden.

5790 So, 30.03.14
10.00-17.00 Uhr € 159,00
München, Frank Rademacher

Fotoworkshop on location: Konditorei in München

In diesem Workshop ist das Hauptthema die Modelfotografie on Location. Wir werden hier so weit möglich zu Beginn mit vorhandenem Licht arbeiten. Ein wesentlicher Teil wird der Einsatz von Blitztechnik und Reflektoren on Location sein. Unsere Location ist dieses Mal zuerst die Backstube einer Konditorei. Später, wenn das Kaffee für andere Gäste geschlossen ist, werden wir einen Teil des modern gestalteten Gastraumes, der teilweise einen Lounge Charakter hat ebenfalls für ein Shooting nutzen. Hier stehen uns ausgefallene Lampen, große Tische und verschiedene Sitzmöglichkeiten zur Verfügung. Wir werden in der Gruppe verschiedene Aufnahmeszenarien festlegen und uns dann das entsprechende Licht hierfür erarbeiten.
Fotografiert wird in den Bereichen Fashion bis klassischer künstlerischer Akt.
Leistungen, die im Preis inbegriffen sind: - Modellkosten / - Locationkosten
- Referent / - Make up / - Vertrag zur nicht kommerziellen Verwendung
Sie sollten für diesen Workshop die Grundlagen der Technik ihrer Kamera beherrschen. Die Blende/Zeit und ISO sollten an der Kamera manuell einstellbar sein. Grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten der eigenen Kamera werden erwartet. Das Kamerahandbuch in gedruckter Form dabei zu haben ist im Zweifel hilfreich.
Für dieses Angebot können keine Ermäßigungen gewährt werden.

5792 Sa, 29.03.14
15.00-22.00 Uhr € 159,00
München, Frank Rademacher

Fotoworkshop on location: Volksbad Nürnberg

In diesem Workshop ist das Hauptthema die Modelfotografie on Location mit dem vor Ort vorhandenem natürlichen- und künstlichen Licht sowie der Einsatz von Blitzen. Da wir mit dem Nürnberger Volksbad (Altes Volksbad in 90443 Nürnberg, Rothenburger Straße 10) eine ansprechende und interessante Location haben ist es auch Aufgabe, die Location mit auf den Bildern zur Geltung zu bringen. Geshootet wird in den Bereichen Portrait bis Akt.
Unser Workshop beginnt, nach der Unterzeichnung der bei Locations üblichen Haftungsfreistellungserklärung, mit einem kurzen Rundgang durch das Gebäude und endet für die Workshop Teilnehmer in einem eigenen Raum. Nach dem Rundgang gibt es eine kurze Vorstellungsrunde. Im Anschluss werden wir die wichtigsten Begriffe und Funktionen theoretisch behandeln und hier auf die Besonderheiten unserer Location eingehen. Nach einer kurzen Pause beginnen wir mit dem praktischen Teil des Workshops.
Die Blende/Zeit und ISO sollten an der Kamera manuell einstellbar sein. Grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten der eigenen Kamera werden erwartet. Das Kamerahandbuch in gedruckter Form dabei zu haben ist im Zweifel hilfreich.
In der Location stehen uns keine Toiletten zur Verfügung!
Leistungen, die im Preis inbegriffen sind:
- Modellkosten
- Locationkosten
- Vertrag zur nichtkommerziellen Verwendung
Für dieses Angebot können keine Ermäßigungen gewährt werden. Die Anfahrt ist nicht Teil der Veranstaltung und erfolgt auf eigenes Risiko, die Veranstaltung beginnt und endet im Nürnberger Volksbad.

5793 Sa, 07.06.14
18.00-23.00 Uhr € 119,00
Altes Volksbad in 90443 Nürnberg,
Rothenburger Straße 10, Frank Rademacher

5794 So, 08.06.14
11.00-17.00 Uhr € 139,00
Altes Volksbad in 90443 Nürnberg,
Rothenburger Straße 10, Frank Rademacher

Fotoreise nach Rumänien

3.5. - 10.5.14

Wildnis in Europa. Eine Reise in die Natur.
Rumänien, Magura, ein Bergdorf in den Karpaten. Hier scheint die Welt noch in Ordnung, die Bewohner leben noch traditionell mit der Natur.
Wir werden von unserer Basis, einer gemütlichen Pension, die Umgebung erkunden. Wir fahren in Tagestouren in die National Parks rund um das Königsteingebirge und sind dort mit einem deutschsprachigen Naturführer oder Förster unterwegs der uns die Flora und Fauna der ursprünglichen Region zeigt. Über unendlich scheinende Orchideenwiesen, vorbei an rustikalen Schäfereien erkunden wir die Bergwelt. Spuren von Luchs, Wolf und Wildkatze sind keine Seltenheit. Von einem Hochsitz beobachten wir Bären wie sie sich in der Dämmerung auf einer Lichtung treffen. Immerwieder kann man auch dort Adler, Füchse oder Wölfe beobachten. Diese Reise ist für Naturfreunde, die ihre Umgebung am liebsten mit der Kamera entdecken. Tagesetappen und Schwierigkeitsgrad werden von der Gruppe gemeinsam mit dem Führer festgelegt. Bei unterschiedlichen Anforderungen und Vorlieben werden wir versuchen unterschiedliche Ziele anzufahren.
Die Reise nach Magura ist auch eine Reise in die Vergangenheit europäischer Bergdörfer. Hier hat Elektrizität noch nicht jedes Haus erreicht und Pferdefuhrwerke gehören zum Ortsbild. Unbefestigte Wege schlängeln sich durch die rollenden Hügel von Hof zu Hof...
Siebenbürgen hat neben der Natur auch viele kulturelle Besonderheiten die den Fotografen reizen...Kleine Dörfer, verfallene Klosteranlagen, alte Wehrkirchen und geheimnisvolle Burgen prägen die weite Landschaft um die Karpaten.
7 Nächte mit Halbpension 900.- im Doppelzimmer, Flug und Bärenhochstand extra
ab-bis Hermannstadt.
Die Volkshochschule Vaterstetten ist nicht Veranstalter dieser Reise, sie tritt nur als Vermittler auf.
Veranstalter die die Fa. Lambo-Expeditionen

5796 € 900,00
Magura, Rumänien, Lambert Heil

FB5:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:50 Seite 77

Fotoreise nach Budapest

Bei diesem Event geht es um eigenständige Shootings mit verschiedenen Models "on location". Einige Locations sind Outdoor. Auf Wunsch bekommen Anfänger die notwendige Unterstützung/Einweisung vor Ort. Für die Umsetzung stehen uns dabei ausreichend Locations in Budapest und in der Umgebung zur Verfügung. Der Schwerpunkt liegt von den Aufnahmebereichen her bei Dessous und klassischem Akt, aber auch Portraits und Fashion sind selbstverständlich möglich.
Jeden Tag gibt es zwei Shootingblöcke (Dauer ca. je 3 Stunden) d.h. insgesamt c 24 Stunden Shootings in 4 Tagen und bei 3 Tagen insgesamt ca. 18 Stunden Shootings. Hinzu kommt ein Abend mit HDR Aufnahmen. Tägliches Makeups durch Make Up Artistin.
Im Preis inbegriffen:
- je 2 Shootingblöcke (Dauer je 3 Stunden) an 4 Tagen d.h. insgesamt 24 Stunden Shootings in 4 Tagen, bei 3 Tagen insgesamt 18 Stunden Shooting
- fotografiert wird in kleinen Teams von meist 2 Fotografen und einem Model, die nach jedem Durchgang gewechselt wird
- Modelle die selbstständig Posen können
- bei 4 Tagen können mit insgesamt 8 Shootings können min. 5 Shootings bis klassischen Akt fotografiert werden. Für einen halben Tag haben wir geplant Budapest kennen zu lernen und einen kleinen Stadtrundgang zu machen und die schönsten Plätze und Sehenswürdigkeiten für Fotos zu besuchen.
- tägliches Makeup durch eine Make Up Artistin
- ein Fashionshooting mit verschiedenen Outfits an wechselnden Location
- neben Shootings in Budapest finden weitere Shootings im Großraum Budapest statt
- alle Eintrittspreise zu unseren Locations sind bereits im Preis enthalten
- Ein Modelrelease zur nicht kommerziellen Nutzung der Fotos wird vom Veranstalter vorgegeben.

Nicht im Preis enthalten sind Fahrkosten oder Parkgebühren vor Ort, für die Anreise sowie Verpflegung und Unterkunft. Einzelzimmer mit Frühstück können für € 32,00 die Nacht in ihrem Namen gebucht werden. In der Vergangenheit haben sich Fahrgemeinschaften vor Ort gebildet. Wir versuchen individuell auf

Es ist möglich, den Aufenthalt auf 3 Tage zu verkürzen, dann redziert sich der Preis auf € 540,00.

Für dieses Angebot können keine Ermäßigungen gewährt werden. Die Anfahrt ist nicht Teil der Veranstaltung und erfolgt auf eigenes Risiko, die Veranstaltung beginnt und vor Ort.
Die VHS Vaterstetten ist nicht Veranstalter dieses Angebots, sie tritt hier lediglich als Vermittler auf. Veranstalter ist die Firma Topfotoevents.

5798 ab Do, 14.08.14
4 x 9.00-18.00 Uhr € 650,00
Ungarn, Budapest und Umgebung,
Frank Rademacher

Istanbul intensiv: Geführte Foto-Exkursion

Erleben Sie die Vielfältigkeit Istanbuls in diesem Foto-Workshop.
Bei diesem Workshop können wir uns nicht nur intensiv mit der Motivsuche und der fotografischen Umsetzung beschäftigen. Sie bekommen auch weitere Anregungen und direktes Feedback durch Bildbesprechungen und -vergleiche. Tägliche fotografische Aufgabenstellungen schulen außerdem Ihren fotografischen Blick.
Zu Fuß geht es vom zentralen Treffpunkt durch die malerische Altstadt. Dabei interessieren uns neben den bekannten Sehenswürdigkeiten auch die kleinen Einblicke und das bunte Treiben dieser faszinierenden Metropole.
Besonders eindrucksvolle Motive fangen wir bei einer abendlichen Foto-Pirsch ein, wenn sich die Moscheen im Licht der Scheinwerfer zeigen.
Voraussetzungen: * Grundkenntnisse der Fotografie * Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, Stativ (falls vorhanden)
Für verbindlich gebuchte Teilnehmer findet vorab eine Info-Veranstaltung statt.
Bitte beachten Sie, dass die vhs nicht als Reiseveranstalter auftritt - die vhs vermittelt diese Reise.
Der Kurs beginnt und endet vor Ort (in Istanbul)
Im Kurspreis ist der komplette 3-tägige Foto-Workshop vor Ort enthalten. Anreise und Unterkunft sind nicht Bestandteil des Angebots.
Der Kursleiter informiert Sie gerne zu Flug und Hotels.

5799 ab Do, 02.10.14
3 x 10.00-17.00 Uhr € 195,00
Istanbul, Türkei, Dr. Jürgen Bochynek

Ausstellung: "Der Mensch in Malerei und Fotografie"

Malerei und Fotografie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern können sich wunderbar ergänzen. Fotografie soll und muss nicht das Werkzeug der Malerei sein, Malerei soll nicht der Abklatsch eines Fotos sein. Beide sind in ihrer Wirkung andersartig aber gleichwertig.
Dies zu erleben, unterschiedliche Intentionen und Interpretationen bis hin zur völligen Abstraktion zu zeigen, ist Ziel dieser Ausstellung, die von Teilnehmern des Fotoclubs Vaterstetten und Kunstdozenten der Volkshochschule in einjähriger Arbeit gemeinsam erarbeitet wurde.

Die Vernissage findet am Mittwoch, den 19. März 2014 um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der vhs (Wendelsteinstraße 10, Vaterstetten) statt.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00-12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00-19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 9. Mai. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

fotoclub vaterstetten

"Midsommar" von Karl Schmidl

"Fischer im Hafen" von Ingrid Meyerhöfer

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 78

Berufliche Bildung, EDV
Buchführung, Handy, iPad

Buchhaltung mit LEXWARE Buchhalter

Einsatzmöglichkeiten eines PCs im kaufmännischen Bereich

Das Seminar zeigt Ihnen, wie sie Ihre Buchführung selbst auf Ihrem Bürocomputer führen können.

Inhalt des Seminars:

Einrichtung von Mandanten mit Firmenstammdaten und Kontenrahmen (im Kurs SKR03) * Anlegen von Sach- und Personalkonten * Durchführung der Buchhaltung (Buchung von Geschäftsvorfällen aller Art unter Verwendung verschiedener Buchungsvarianten) * Debitoren-/Kreditoren-Buchhaltung, Offene-Posten-Buchhaltung * Auswertungen (Buchungsjournal, Summen- und Saldenlisten, Bilanz, GUV etc.) * Zusatzfunktionen wie Mahnverfahren und Zahlungsverkehr * Umsatzsteuer-Voranmeldung * Jahresabschluss und Jahreswechsel.

Im Rahmen des Kurses erfolgt eine kompakte Wiederholung der Grundbegriffe der Buchführung, geeignet für TeilnehmerInnen, die evtl. schon länger nichts mehr mit Buchführung ‘’zu tun hatten”. Grundkenntnisse in Buchführung sind jedoch Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs.

6510 Sa, 17.05.14
10.00-17.30 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

Erfolgreich bewerben im Internet

Stellensuche, Jobwechsel - Es kann jeden jederzeit treffen. Wer aber auf Jobsuche ist, kommt am Internet nicht mehr vorbei. Doch ob Job-Portal, Stellenangebot auf der Unternehmens-Site oder Initiativbewerbung - die Bewerbung via Internet hat so ihre eigenen Gesetze.

Das Seminar “Erfolgreich und effektiv bewerben im Internet” vermittelt einen Überblick über die Möglichkeiten des Webs zur Stellensuche, erklärt, wie Sie Jobbörsen, Bewerberdatenbanken, Business-Netzwerke oder die eigene Website effektiv für sich nutzen, und erläutert, welche Regeln der Online-Bewerber beachten sollte.

Unter Anleitung der Kursleiterin (selbständige Unternehmerin sowie Internet-Dozentin) recherchieren die Teilnehmer interessante Angebote, planen ihr individuelles, erfolgreiches Vorgehen und erstellen ein reales Bewerberprofil sowie eine Bewerbung für Jobportale oder den E-Mail-Versand. Es ist Zeit für konstruktives Feedback, viele Tipps, technische Fragen, nützliche Software und Aspekte der Datensicherheit.

6511 ab Fr, 21.02.14
2 x 18.30-21.30 Uhr € 64,50
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Kirsten Althof

Handy-Kurs für Senioren

Im ersten Kursteil beschäftigen wir uns mit den Rahmenbedingungen: Welche Netze und Anbieter gibt es? Was kosten Gespräche im In- und Ausland? Wo lauern die Kostenfallen? u.v.m. Im zweiten Teil (Praxis) lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes besser kennen, z.B. Telefonbuchspeicher bedienen, gespeicherte Nummern wieder finden und anrufen, Lesen und Löschen von Kurzmitteilungen (SMS), etc. Alle Teilbereiche werden übersichtlich, individuell und leicht verständlich vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

6520 € 35,00
Di, 18.03.14 15.00-17.00 Uhr
Do, 20.03.14 15.00-17.00 Uhr
Kleingruppe
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, EG 235, Markus Bartsch

Antworten zu Ihrem Windows-8- Telefon

Windows8-Telefone bieten viele Vorteile. Das Bearbeiten von Office-Dokumenten, nahtlose Einbindung von Exchange und dem Skydrive, Erweiterung des Speichers durch MicroSD-Karten und eine vollständige weltweite Offline Navigation bei den Nokia-Geräten sind nur einige davon. An diesem Abend wird Ihnen das System Windows Phone 8, ein Überblick über die Systemeinstellungen und eine Auswahl von hilfreichen und nützlichen Apps vorgestellt. Außerdem gehen wir auf die Bedienung und Anpassung Ihres Gerätes ein. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs. Bitte mitbringen: Ihr Windows8-Telefon, Ladekabel und falls vorhanden die Betriebsanleitung.

6521 Di, 25.02.14
18.00-21.00 Uhr € 27,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Andreas Tscherniwetz

iPad-Infoabend: Möglichkeiten & Grenzen

Das IPad hat sich innerhalb kürzester Zeit zum erfolgreichen portablen Kleinst-Computer entwickelt. Nicht nur für die private Mobilität sondern auch für den beruflichen Gebrauch bietet es nützliche Einsatzmöglichkeiten: mit dem IPad ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel, mit Unternehmen, Kollegen und Geschäftspartnern in Verbindung zu bleiben. Mit Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen.

In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundlagen des IPad für den alltäglichen und privaten Gebrauch wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz kennen: Wie funktioniert die Anbindung an heterogene und Firmennetzwerke, so dass ich auch von Unterwegs auf Emails, Kalender und Kontakte zugreifen kann, wie nutze ich das IPad zu Präsentationszwecken, welche Business-Apps sind wichtig und sinnvoll usw.

Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen, oder auf vorhandenen iPads arbeiten. Kursteilnehmer erhalten beim Kauf eines neuen Apple IPads 20 % auf Apple Care Protection Plan.

6522 Mi, 12.03.14
18.30-21.30 Uhr € 35,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum2, Kirsten Althof

iPad individuell - Workshop

Für Fortgeschrittene

Sie möchten mehr mit Ihrem iPad tun? Dieser Workshop richtet sich an Nutzer, die sich in den Grundfunktionen bereits auskennen und mehr Funktionen und Möglichkeiten des iPads im Alltag und in der Freizeit ausschöpfen wollen.

Aus dem Inhalt: 1001 Möglichkeiten mit Apps: App-Store: Die wichtigsten und schönsten Gratis-Apps für Fortgeschrittene * Apps für Ihre speziellen Interessen * Wisch & weg: Individuelle Einstellungen & Skins * Kommunikation mit anderen Macs, Windows-PC, Drucker, Kamera etc. * WLAN-Tricks * Zubehör: externe Tastaturen, Adapter & Co. * iTunes, iCloud & Co.: Daten verwalten, speichern, synchronisieren * Warum es iTunes gibt * Alternativen zu iCloud * Sicherheit: Das iPad schützen; Trojaner, Viren, Hacking & Co.: Sensible Daten schützen. Darüber hinaus ist Zeit für Tipps, Tricks und Ihre individuellen Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr iPad, Ladekabel und -Stecker, Verlängerungskabel

Teilnahmevoraussetzung: iPad-Grundlagen

6523 ab Mi, 02.04.14
2 x 18.30-21.30 Uhr € 69,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum 2, Kirsten Althof

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 79

Schnellstart - iPhone/iPad

Fotografie und Bildbearbeitung
Beim Fotografieren mit einem Fingertip hunderte von Kameramodellen simulieren und nach Lust und Laune Objektive, Filter und Filme wechseln. Auch die Vielfalt der Bildbearbeitung ist grenzenlos - einfaches Optimieren, kontrastreiche SW-Aufnahmen, Retro-Look, Grunge Style, Tilt-Shift Effekte uvm. Die Möglichkeiten sind endlos und unübersichtlich. Ich präsentiere Ihnen die Highlights aus dem reichhaltigen Angebot der Apps für iPhone und iPad und zeige Ihnen was in den kleinen Geräten steckt.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit iPhone/iPad
Bitte mitbringen: iPad bzw. iPhone, iTune Passwort

6525 Di, 11.03.14
18.00-21.00 Uhr € 32,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Thomas Sonnenmoser

eBook und ePaper

Hier erhalten Sie eine Einführung in Theorie und Praxis zum Thema eBooks. Zu den Inhalten gehören eBook-Grundlagen und Datenformate, verschiedene Geräte als eBook-Reader sowie eBook-Software für den Computer.
Außerdem werden Ihnen verschiedene Bezugsquellen für eBooks und ePapers vorgestellt und wie Sie für Ihren eBook-Reader selbst Inhalte erstellen.

6526 Do, 03.04.14
18.00-21.00 Uhr € 23,00
Oberhaching, vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Andreas Tscherniwetz

Android Smartphone von Samsung

Jedes zweite Smartphone läuft mittlerweile mit dem Betriebssystem Android. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihr Android- Smartphone von Samsung und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennen zu lernen und für sich zu nutzen. Kursinhalte: * Konfigurieren des Smartphones * Internet: Wie richte ich mit meinem Smartphone eine WLAN-Verbindung ein? Was muss ich beachten, wenn ich ohne WLAN ins Internet gehen will? * Email: Wie kann ich meine Emails mit dem Smartphone abrufen, beantworten und Mails schreiben? * SMS empfangen, verschicken und sichern * Kontaktverwaltung * Terminverwaltung * Fotografieren und Filmen * Musik: Wie nutze ich mein Smartphone als MP3-Player? Wie bringe ich meine Musik auf das Smartphone? * Apps: Was genau sind Apps? Wie finde ich heraus, welche für mich nützlich oder unterhaltsam sein könnten? Wie installiere und deinstalliere ich Apps? Die Kursinhalte werden anhand eines Samsung Smartphones gezeigt. Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gerät mit, so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.

6527 Fr, 11.04.14
15.00-19.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

6528 € 39,00
Mo, 19.05.14 18.00-20.00 Uhr
Do, 22.05.14 18.00-20.00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

vhs-Navigations-Seminare

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten. In der nachfolgend aufgegliederten Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen (Vortrag) über konkrete Verfahren (Grundkurs) über den Praxiseinsatz (Geräteworkshop) gut vorbereitet sind. Eine weitere Vertiefung erhalten Sie im Seminar Quovadis (Spezialsoftware) sowie im GoogleEarth-Workshop. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootsspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerscheinen oder engagierten Wassersportler geeignet sind.

GPS-Navigation im Outdooreinsatz

Sie interessieren sich für ein GPS-Handgerät oder ein GPS Smartphone? Aber erst der sichere Umgang mit dieser Technik führt Sie immer an das gewünschte Ziel.
Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die am Markt angebotenen Geräte, stellt Ihnen die nötige GPS-Software vor und zeigt Ihnen die umfangreichen Möglichkeiten, die diese Technik bietet. Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit nach Rücksprache mit den Dozenten, den für Sie passenden GPS-Intensivkurs zu belegen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen:
Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

6530 Mi, 19.02.14
18.30-22.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Grundkurs

Ein Vorbereitungskurs zur Nutzung mobiler GPS-Outdoornavigation
Kursinhalte: Kartographie mit Projektionen und Netzen, PC mit GPS-Software, Tablet mit GPS-Software, GPS-Outdoorhandgeräte, Georeferenzierte Bilder aus der Digitalfotographie, Routen,Tracks, Waypoints, u.s.w. Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6531 € 65,00
Di, 25.02.14 18.30-22.00 Uhr
Do, 27.02.14 18.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Geräte-Workshop

Der selbständige Umgang für den eigenen Bedarf und die Anwendung der GPS-Outdoornavigation werden anhand von GPS Handgeräten (z.B. Garmin sowie Hybridfabrikate) erlernt.
Kursinhalte: Kleine Gerätekunde, Geräte-Konfiguration, Verbindung mit dem PC und Datenaustausch. Garmin Mapsource und andere Austauschprogramme , Mapfunktionen, Kartenarten (Vektor und Raster), OpenStreetMap, Routen, Tracks und Waypoints für GPS-Handgeräte, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Tour. Voraussetzungen für Routingfunktionen und deren Einsatz. Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.
Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

6532 € 65,00
Di, 11.03.14 18.30-22.00 Uhr
Do, 13.03.14 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus
In 2D oder 3D die Erdoberfläche mittels Sat- und Orthophotos die Welt erkunden. Reiserouten planen, Sehenswürdigkeiten bestaunen, Bilder, Wetter, Meereserkundung u.v.m.
Im Workshop werden die Navigationswerkzeuge aber auch eigenen graphische Erzeugnisse und GPS-Daten in GE erlernt.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089-61501033

6533 Di, 08.04.14
18.30-22.00 Uhr € 32,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

QuoVadis - eine optimale GPS-Software

Sie wollen auf digitalen Karten oder gedruckte Karten scannen und georeferenzieren und darauf eine Reise, eine Tour oder einen Ausflug planen, die geplante Tour auf ein GPS-Gerät überspielen,
die Karten für die Tour auszudrucken zum Mitnehmen, auf ein geeignetes Gerät überspielen und nach der Tour die tatsächliche Strecke vom GPS wieder zurück zu kopieren, zu archivieren und auf Karten darstellen? Dies alles und mehr erlernen Sie im Workshop "QuoVadis". Sie erhalten einen Eindruck von der Leistungsfähigkeit des Programmes unter: www.quovadis-gps.de
Voraussetzung: vorhergehender GPS-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6534 € 78,00
Di, 18.03.14 18.30-22.00 Uhr
Do, 20.03.14 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Ihre vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 80

Berufliche Bildung, EDV
Apple, Seniorenkurse

ApfelX: Apple Macintosh & OS X

Sie haben keine oder kaum Erfahrung am Computer und steigen mit dem Mac in die Computerwelt ein? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Basiskurs 1 verschafft Ihnen an drei Abenden sehr praxisorientiert eine erste grundlegende Orientierung. Ganz in Ruhe machen Sie sich vertraut mit Maus, Tastatur und den Grundfunktionen des Mac-Systems und lernen es zu bedienen. Auf verständliche Weise erfahren Sie, welche Geräte Sie zusätzlich benötigen und was dabei zu beachten ist.
In einer Guided-Tour lernen Sie das Arbeiten mit den zahlreichen praktischen Apple-Programmen (Adressbuch, iCal, Mail, Safari, TextEdit, Vorschau etc.) und ihren Grundfunktionen kennen. Und natürlich gibt es viele Tipps, Zeit für praktisches Üben und ganz, ganz viele Fragen. Bitte mitbringen: Wenn gewünscht: MacBook, Netzteil, Verlängerungskabel etc.
Teilnahmevoraussetzung: keine

6540 Sa, 22.02.14
10.00-17.00 Uhr € 71,00
Basisseminar 1 für Einsteiger
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Kirsten Althof

6541 Di, 11.03.14
10.00-17.00 Uhr € 79,00
Basisseminar 1 am MAC
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7, UG EDV-Studio, Kirsten Althof

Microsoft Office am Mac

In diesem Kurs besprechen wir die Grundlagen der Textverarbeitung (Word), wir beschäftigen uns mit der Erstellung von Tabellen (Excel) und werden Präsentationen (Powerpoint) unter die Lupe nehmen. Ich zeige Ihnen wie simpel und intuitiv Sie Texte in eine ansprechende Form bringen (Arbeit mit Textfeldern), wie leicht sie mit Powerpoint präsentieren und wie man mit Tabellen umgeht.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Mac nach dem Grundlagenkurs Apple Mac OSX

6545 € 60,00
Di, 13.05.14 18.00-21.00 Uhr
Di, 20.05.14 18.00-21.00 Uhr
Ottobrunn, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04,
Dimitri Danilkin

Schulprojekt der Mittelschule

Schüler werden "Lehrer für Senioren"
Einmal Lehrer sein, wieder Schüler sein.
Wie funktioniert mein Smartphone, mein neues Tablet, oder wie lade ich mir sogenannte Apps runter. Auch Fragen zum Internet, Mail-Programmen, Word oder zum neuen Betriebssystem Win 8 beantworten wir Ihnen gerne. Gerne erklären wir Ihnen auch moderne Kommunikationsmittel wie Facebook oder zeigen Ihnen, wie man mit dem Laptop kostenlos telefonieren kann.
Das eigene Laptop oder Smartphone, falls möglich, bitte mitbringen.

6548 Mo, 17.03.14 14.00-16.00 Uhr
Gebühr: Kleine Spende für unsere Klassenkasse
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str.,
Birgit Piprek mit Schülern

Anmeldungen unter: 08016-359035

Senioren lernen anders!
Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.

Erste Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie kamen noch nie in Berührung mit einem PC oder Laptop oder Sie wollen Ihren PC besser kennen lernen. In kleinen Schritten machen Sie sich mit der Maus und Tastatur vertraut und lernen wie man Programme startet und beendet. Nach dem Kurs beherrschen Sie einen Brief zu schreiben, aus zu drucken und zu speichern.
Voraussetzung: keine. Anschlusskurs möglich.

6550 ab Mo, 17.03.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10,
Birgit Piprek und Monika Gnahn

6551 € 129,00
Mo, 05.05.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 07.05.14 9.00-12.00 Uhr
Mo, 12.05.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 14.05.14 9.00-12.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6553 ab Mo, 10.03.14
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Zweite Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben.
Folgende Themen werden behandelt: * Textbausteine * Bilder einfügen * einfache Tabellen * Umgang mit dem Internet und Mails * Anlegen und verwalten von Ordnern.
Voraussetzung: Teilnahme Kurs "erste Schritte" oder gleichwertige Kenntnisse.
Als weiterführenden Kurs empfehlen wir z.B. "Word, Excel, Powerpoint und Outlook"

6558 ab Mo, 31.03.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6560 ab Mo, 24.03.14
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6561 ab Mo, 19.05.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Kurstage: 2x Mo. 19.5. u. 2.6.; 2x Mi. 21.5. u. 4.6.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Dritte Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen.
In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie: * Ordnung halten am PC * Texte optimal gestalten * Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation * Effektiver Surfen im Internet * Geschickt Mailen mit Anhängen * Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B: Grußkarten * Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) * Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Programminstallation, Sicherungen) * Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs "erste und zweite Schritte..." oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

6564 € 56,00
Mo, 28.04.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 30.04.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6565 € 56,00
Mo, 23.06.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 25.06.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6566 € 56,00
Mo, 07.04.14 14.00-17.00 Uhr
Mi, 09.04.14 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6568 € 56,00
Di, 25.02.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 27.02.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

DigiCAM / Bildbearbeitung - für Senioren

Das Bild im Computer liegt nicht nur im Profibereich voll im Trend. Ob mit Scanner, Digitalkamera, oder anderer Bildquelle - mit dem PC lassen sich Bilder bestens archivieren und bearbeiten. Im Kurs wird eine kostenlose Software eingesetzt. Eine CD mit kostenlosen Programmen wird zusätzlich zum Skript verteilt.
Kursinhalte: * Wie kommt das Bild im Computer? * DigiCAM und Scanner * Bildarchivierung * Aufbereitung der Bilder für das Internet * Versenden von Bilder per E-Mail * Ausdrucken von Bilder * Übertragung zu einem Fotoservice * Bildbearbeitung: Helligkeit, Kontrast, Farbe nachbearbeiten, Effekte, Bildmontage, Teilausschnitte * Tipps & Tricks
Voraussetzung: EDV-Grundlagen und Windowskenntnisse!
Bitte eigene Kamera mitbringen - falls vorhanden.

6569 € 76,50
Mo, 17.02.14 9.00-12.00 Uhr
Mi, 19.02.14 9.00-12.00 Uhr
Mo, 24.02.14 9.00-12.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6570 ab Mo, 30.06.14
3 x 9.00-12.00 Uhr € 76,50
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 81

Seniorenkurse, Neustart in den Beruf, Office

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen oder einen 400,00 € Job annehmen?
In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen zum Internet (Recherche) und Outlook aufgegriffen.
Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden. Windows effektiv nutzen, moderne Korrespondenz mit Word, Excel- und Powerpoint-Basics. Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet.
Kleingruppenseminar!

6580 ab Fr, 14.03.14
5 x 8.45-12.15 Uhr € 185,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6581 ab Di, 25.03.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 2 x in der Woche dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6582 ab Fr, 27.06.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 2 x in der Woche dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf - Aufbauseminar

Das Aufbauseminar für "Fit für den Neustart" vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit. Kursinhalte:
Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN * Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente * Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) * Sicherheit mit Einbinden von Office-Elementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) * Dynamisches Einbinden * Lange Dokumente * Repräsentative Excel-Tabellen * Sichere Anwendung von Excelformeln * Datenanalysetools (z.B. Pivot-Tabellen) * Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) * Professionelle Recherchetechniken im Internet * Ordnungssystem mit eigenen Daten * Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.
Voraussetzung: Teilnahme am "Fit für den Neustart" oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte die Seminarunterlage aus dem vorausgehenden Kurs mitbringen.
Kleingruppenseminar!

6583 € 112,00
Fr, 09.05.14 8.45-12.15 Uhr
Fr, 16.05.14 8.45-12.15 Uhr
Fr, 23.05.14 8.45-12.15 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6584 € 112,00
Di, 29.04.14 8.45-12.12 Uhr
Di, 06.05.14 8.45-12.12 Uhr
Do, 08.05.14 8.45-12.12 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

EDV-Basiswissen/Windows

Im Seminar werden Computer-Alltags-Themen behandelt und vertieft. Diese umfassen den effektiven Umgang mit Tastatur, Maus, Drucker, Scanner, Bildschirm, sowie die optimale Einstellung auf persönliche Bedürfnisse. Neben einen kleinen Einblick in die Computer-Funktionsweisen werden neue Trends auf dem Hard & Software-Markt besprochen. Im intensiven praktischen Teil werden windows-spezifische Funktionen eingeübt:
Professioneller Umgang mit Fenster und Dialogboxen des Windows-Betriebssystems * Öffnen/Speichern * Datenorganisation / -sicherung (Explorer) * Datenaustausch zwischen verschiedenen Programmen (Zwischenablage) * Schnelleinstieg: Einbetten von Daten (z.B. Bildern/Tabellen in Text) * Systemanpassung auf eigene Bedürfnisse * Strategien für Problemstellungen (Programmabsturz, Druckprobleme, Virenschutz, Internetnutzung, etc.) * Welches Programm brauche ich für welche Aufgabe (Software-Überblick für die Praxis).
Das Seminar ist für Computer-Einsteiger, aber auch für Selbstlerner mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten. Voraussetzung für aufbauende Seminare wie: Word, Excel, Access, Internet, etc.

6600 ab Mo, 10.03.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6601 ab Mo, 05.05.14
4 x 19.00-22.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2010 gemacht. Neben den drei Formatierungsarten, werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt. Auf das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm.
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6607 ab Mo, 24.03.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 100,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6608 ab Mo, 19.05.14
4 x 19.00-21.30 Uhr € 100,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Word Essentials

Bei diesem Kurs werden viele tolle Spielereien, die man mit Word machen kann weggelassen.
Es werden jedoch die Inhalte aufgegriffen, die immer wieder Ärger bringen im Schreib-Alltag: Absatzformatierung und Seitenformatierung. Dazu zählt z.B. Einrücken von Textblöcken, Zeilenabstand, Anführungszeichen und Nummerierung, verschiedene Zeilenumbruchsarten. Der Seminarleiter zeigt auf, wie durch den Einsatz der so genannten Wordtabelle auf leidige Tabulatoren weitgehend verzichtet werden kann. Die Formatierung der Seitenränder und Seitenumbrüche mit Kopf und Fußzeilen sind ein weiteres gefragtes Thema.
Selbstverständlich können weitere Problemstellungen der Teilnehmer/innen behandelt werden.
Bitte mitbringen: Ihren Ärger mit der Textverarbeitung ;-)
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6610 So, 02.03.14
10.00-16.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6611 € 56,00
Di, 27.05.14 9.00-12.00 Uhr
Di, 03.06.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Ostergruß- & Geburtstagskarten

Aus der Begeisterung heraus wollen viele "schnell, schnell" mal eine Grußkarte einzeln oder in Serie für besondere Anlässe (Grußkarte, Geburtstag, Jubiläum, etc.) erstellen. leider kann aus der Begeisterung schnell Frust entstehen, wenn einige kleine, aber wesentliche Programm-Elemente nicht oder nur wenig bekannt sind. Unsere "Frustprophylaxe" umfasst:
Das richtige Format auf dem Bildschirm und im Ausdruck * WordART * Bilder einfügen * das richtige Bildformat * Zusammenwirkung von Bild und Textfluss * Einzeldruck / Seriendruck * die richtige Farbe * Karte versenden als Mail * Tipps & Tricks * Als Übung arbeiten Sie an einem / Ihrem konkreten Objekt

6613 Fr, 04.04.14
13.30-17.30 Uhr € 35,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Version 2003/XP oder 2007 auf 2010 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.
Inhalt: * Tabellen * Vorlagen * Verzeichnisse * Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen * Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch für 17,00 € enthalten.

6614 Di, 13.05.14
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6615 Di, 13.05.14
8.45-12.15 Uhr € 32,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 82

Word Spezial: Flyer und Plakate

Neben dem Briefeschreiben werden mit modernen Textverarbeitungsprogrammen häufig auch Plakate, Flyer, Einladungskarten, Gutscheine, etc. realisiert. Im Praxisseminar werden die grundlegenden Techniken dafür gelehrt. Insbesondere das Zusammenspiel: Text mit Grafik sowie Sonderschriftarten. Für die Zielsetzung relevante Word-Formatierungsarten werden wiederholt und vertieft.

Voraussetzung: Sie sollten bereits mit Word arbeiten. Sie können im Kurs ein entsprechendes Sonderskript des Herdverlages für 15,00 € erwerben.

6616 Di, 29.04.14
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis - Inhaltsverzeichnis - Quellenangaben Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich der Einbindung von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischen Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Quellen, Fußnoten und Querverweisen.

Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word. Ein Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden.

6618 Sa, 01.03.14
12.30-15.30 Uhr € 22,50
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt. Kursinhalte als ''erster Einblick": * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Einstieg in Formeln und Funktionen * Problembereich Drucken mit Excel. Arbeiten mit MS-EXCEL setzt Kenntnisse in WINDOWS voraus. Ein Lehrbuch vom Herdtverlag kann optional erworben werden!

6632 € 84,00
Do, 20.02.14 18.00-21.00 Uhr
Fr, 21.02.14 18.00-21.00 Uhr
Kurzeinführung
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6631 € 84,00
Mo, 07.04.14 19.00-22.00 Uhr
Mi, 09.04.14 19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Maximilian Greif

6633 € 84,00
Mo, 02.06.14 19.00-22.00 Uhr
Mi, 04.06.14 19.00-22.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Maximilian Greif

Excel Formeln und Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.

Kursinhalte: * Formeln und Funktionen eingeben * Verschiedene Bezugsarten einsetzen * Fehler finden und korrigieren * Finanzmathematische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Mathematische und trigonometrische Funktionen * Statistische Funktionen * Matrixformeln und -funktionen * Datenbank- und Textfunktionen * Logik- und Informationsfunktionen * weitere Tipps & Tricks. Eine professionelle Kursunterlage (17,00 €) ist im Kurspreis enthalten.

6634 Fr, 28.02.14
15.30-21.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

Excel Spezial 1 mit Pivot

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Relative & absolute Zelladressen * Namensvergabe von Zellen * Tabellen gliedern * Datenbankmanagement * der Spezialfilter (in Abgrenzung zum Autofilter) * Pivot-Tabellen erstellen, bearbeiten, erweitern und gestalten * Erstellen und Einsatz von Matrizen * Funktionen: sVerweis, Wenn, Datum & Zeit, dbsumme * Tabellen & Arbeitsmappen verknüpfen * Tabellen Konsolidieren * Tricks & Tipps.

Eine Kursunterlage (Herdtverlag) im Wert von 16,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse.

6635 Sa, 22.03.14
10.00-17.00 Uhr € 114,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel Spezial 2

Für Excel-Anwender die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen ist dieser Workshop eingerichtet.

Seminar-Themen: Zielwertsuche * Szenariomanager * Mehrfachoperatoren * Trendanalysen.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs Excel-Spezial oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das entsprechende Skript zum Seminar mitbringen.

6638 So, 23.03.14
10.00-17.00 Uhr € 83,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel-Haushaltsplan / -buch

Wenn ein geschäftlicher oder privater Haushaltsplan erstellt wird ist Excel fast immer die 1. Wahl. In diesem Workshop wird praktisch die Aufgabe gelöst und eingeübt.

Kursinhalte: * Konzept * Tabellarische Darstellung * Berechnung * Bearbeitung * Einnahmen/Ausgaben/Bilanz * Kontostandentwicklung * Diagrammdarstellung * Druckvorbereitung und Ausdruck * Tipps & Tricks und Ausblick.

Voraussetzung: Besuch einer Excelkurzeinführung oder ähnliche Kenntnisse

6637 Fr, 09.05.14
13.30-18.30 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Excel - programmieren mit VBA

Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln

Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen und dadurch die Arbeit rationalisieren kann:

Programmierumgebung * Struktur und Format von VBA-Programmen * Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen * ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel. In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA- Hilfe verwendet, da sie jedem anderem denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

6640 € 156,00
Sa, 05.04.14 10.00-17.00 Uhr
So, 06.04.14 10.00-17.00 Uhr
So, 13.04.14 10.00-17.00 Uhr
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Erich Niering

Datenverwaltung Access Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen am berufspraktischen Beispiel Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.

Kursinhalte: Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau.

Neuanlegen der Datenbank , Entwurf und Erstellung der erforderlich Tabellen (inkl. Beziehungen), Verwendung von Abfragen (offene und integrierte), Aufbau von Formularen und Berichten; Bedeutung von Front- und Backend etc. Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob ACCESS die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.

Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

6650 € 133,00
Sa, 15.03.14 10.00-17.00 Uhr
So, 16.03.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 83

Datenverwaltung Access Aufbauseminar

Sie sollten das Ziel haben, ihre eigene einfache Anwendung aufzubauen oder eine bestehende Anwendung zu verstehen und Erweiterungen/Korrekturen vorzunehmen.
Der Aufbaukurs vertieft die im Grundkurs angesprochenen Elemente und zeigt weitere Möglichkeiten. Die wichtigsten Elemente werden intensiv angewendet und deren Möglichkeiten genauer betrachtet. Zusätzliche Funktionalität (z.B. Datenimport/-Export von/nach EXCEL), Bedeutung und Anwendung von Makros (im Vergleich zu WORD bzw. EXCEL), Berichtausgabe (einfach und parametrisiert).
Fragen, die für den Aufbau Ihrer eigenen Anwendung relevant sein könnten, werden nach Möglichkeit besprochen und Lösungen dafür erarbeitet. Ausblick auf die Programmierung, die für bestimmte Problemstellungen unerlässlich ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

6651 € 133,00
Sa, 05.04.14 10.00-17.00 Uhr
So, 06.04.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Programmierung

Von der Datenbank zur eigenen Anwendung: Visual Basic for Applications (VBA) eröffnet Ihnen die Möglichkeit, mit Access genau die Datenbankanwendung zu entwickeln, die für Ihre spezifischen Bedürfnisse die richtige ist. Im Seminar erwerben Sie grundlegendes Wissen, das nötig ist, um Ihr Access-Projekt zu planen, zu testen, benutzerfreundlich zu gestalten und erfolgreich zu implementieren.
Inhalte: * Grundlegende Programmelemente * Steuerung des Programmablaufs * Erweiterte Sprachelemente * Ereignisgesteuerte Programmierung * Datenzugriff mit VBA * Tipps & Tricks.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (10 oder 2013) - Programmierung / Automatisierung für Datenbankentwickler

6652 € 133,00
Sa, 10.05.14 10.00-17.00 Uhr
So, 11.05.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppe (max 6 Teilnehmer)
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen 'elektronischen' Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.
Kursinhalte: * Allgemeine Programmbedienung * Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien * Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation * Verknüpfen mit anderen Programmen * Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.

6655 € 110,00
Fr, 21.03.14 16.00-20.00 Uhr
Sa, 22.03.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl und Birgit Piprek

6656 ab Mi, 02.07.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 110,00
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Präsentieren mit Prezi

So präsentiert man heute
Ob für Vortrag oder für's Web - faszinieren Sie Ihr Publikum mit einer dynamischen Prezi-Präsentation. Durch die Zoom-in/zoom-out-Technik können Sie ins Detail gehen oder einen Überblick verschaffen, Sie können Zusammenhänge herstellen oder Ziele visualisieren. Damit hinterlassen Sie garantiert Eindruck!

6658 Di, 03.06.14
20.00-21.30 Uhr € 24,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2,
Markus Bartsch

Outlook Grundlagen

Microsoft Outlook ist das große Plus des OFFICE-Pakets von Microsoft. Mit diesem ´Desktop Information Manager´ lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach einem Überblick über die Outlook- Elemente beschäftigen wir uns in diesem Grundlagenkurs mit den Kontakten, welche über ein einfaches Adressbuch hinausgehen, und der Emailfunktionen von Outlook. Dabei wird außerdem auf den Unterschied einer lokalen Verwendung von Outlook und der Anbindung an einen Exchange Server eingegangen.
Kursinhalt: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Outlook Kontakte - das bessere Adressbuch Mail-Funktionen von Outlook * Ordnerablage (Ordnerstruktur, Persönlicher Ordner) Regelassistent und Kategorien * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * Einrichten und Anpassen von Outlook * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.
Verwendete Version: Outlook 2010, dabei gibt es wenig Unterschiede zu den anderen Versionen

6660 So, 23.03.14
10.00-16.30 Uhr € 79,00
In der Gebühr ist eine Schulungsunterlage im Wert von 17,00 € enthalten
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Outlook - Exchange

Mit Microsoft Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss ganzer Firmen organisieren. Neben dem Versenden von Nachrichten besteht die Möglichkeit zur Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Ressourcen und Aufgaben.
In diesem Seminar haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit Ihre Kenntnisse in Outlook mit Exchange-Anbindung zu erlernen und zu vertiefen, alle Funktionen kennenzulernen und damit ihre tägliche Arbeit zu erleichtern.
Kursinhalte: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Einrichten und Anpassen von Outlook * Mail-Funktionen von Outlook * Regelassistent und Kategorien * Termine erfassen und verwalten, Besprechungen planen * Vertretung und Abwesenheitsassistent * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS- und OUTLOOK-Grundkenntnisse. (z.B. Besuch von Outlookgrundlagen-Seminar)
Verwendete Version: Outlook 2010 mit Exchange Anbindung

6661 So, 25.05.14
10.00-16.30 Uhr € 79,00
Wenn Sie den Kurs gemeinsam mit dem Outlook-Grundlagenkurs buchen, reduziert sich die Gebühr auf 67,00 € (Bitte das Skript mitbringen).
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Das digitale Notizbuch OneNote von Microsoft

OneNote ist ein digitales Notizbuch zum Erfassen, Speichern und Freigeben aller Arten von Informationen. Sie können fast jede beliebige Computerdatei mit jedem beliebigen Teil Ihrer Notizen verknüpfen.
Außerdem können Sie Excel-Kalkulationstabellen direkt in OneNote erstellen oder importieren und die darin enthaltenen Informationen direkt in Ihren Notizen bearbeiten. Zeichnen, radieren und bearbeiten Sie Notizen mühelos mit Finger, Stift oder Maus auf jedem Gerät mit Touch-Funktionen, beispielsweise einem Tablet mit Windows 8.
Wenn Sie Ihre handschriftlichen Notizen freigeben müssen und an deren Lesbarkeit zweifeln, kann OneNote sie automatisch in Text umwandeln.
In diesem Kurs bekommen Sie die Funktionen des Programms vorgestellt und probieren es vor Ort aus.

6663 Do, 10.04.14
18.30-21.30 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Microsoft Project

Mit dem führenden Produkt für Projektmanagement lernen die Teilnehmer sämtliche Phasen der Projektverwaltung kennen von der Projektidee bis zur Projektauswertung. Dies geht zunächst von der Planung und Eingabe der Vorgänge und der Verwaltung der Ressourcen über den Kapazitätsausgleich und der Vermeidung der Ressourcenüberlastungen bis hin zur Kostenberechnung und -überwachung und dem Projektcontrolling mit Basis-, Zwischenplänen und Berichten.
Kursinhalt: * Grundlagen des Projektmanagements * Eingabe geplanter Vorgänge und Meilensteine und Erstellen der Vorgangsbeziehungen * Netzplantechnik Arbeiten mit den Kalendern von MS Project * Eingabe und Zuweisung der Ressourcen sowie Beseitigen von Überlastungen Ansichten, Tabellen, Masken und Filter * Techniken der speziellen Terminplanung * Projekte aktualisieren, überwachen und kontrollieren
Bitte beachten Sie auch das Angebot: Projektmanagement.

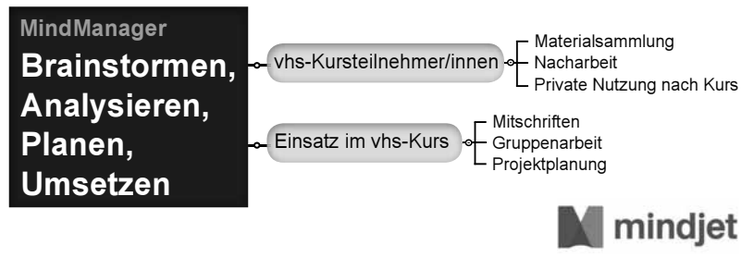
6665 € 215,00
Fr, 04.07.14 15.00-21.00 Uhr
Sa, 05.07.14 10.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 84

Berufliche Bildung, EDV

Microsoft

Die Methode des MindMappings hat sich in der Lernmethodik bewährt und durchgesetzt.



Kursteilnehmer/innen unserer Volkshochschule erhalten das bekannte MindMapping-Tool MindManager 11 für Windows zu einem geringen Aufpreis zur Kursgebühr als Lehrmittel.
Kontakt: Email service@vhs-vaterstetten.de I Tel 08106/359035

MindManager - Workshop

Brainstormen, Analysieren, Planen, Umsetzen
MindManager ist das ideale Mind Mapping-Tool für noch mehr Produktivität. Ob Sie einen Businessplan erarbeiten oder eine neue Website entwickeln, die vielseitigen Mind Maps bieten genau die Funktionen, die Sie zur Planung und Realisierung Ihrer Projekte benötigen. Nutzen Sie mit MindManager Ihre Potenziale noch besser.
Im Seminar lernen Sie nach einem Einstieg den Mindmanager in der Version 10 mit vielen Übungen in der Praxis kennen. Verab können Sie sich auf der Website www.mindjet.de über den Funktionsumfag informieren. In der vhs-Kooperation mit "Cobra-Shop" erhalten vhs-Teilnehmer die Mindmanager Version 10 für 15.- EUR Lizenzgebühr. (Die aktuelle Version 14 kostet über 1000.-EUR)

6666 Sa, 22.02.14
10.00-17.00 Uhr € 95,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Informationsbewältigung am PC

Büroorganisation auf dem PC für Fortgeschrittene
Der Alltag ist, ob privat oder beruflich durch die Mehrkanalinformation deutlich komplexer geworden. Zeitmanagement und Priorisierung helfen, wenn Termine drängen, laufend neue eMails reinkommen und das Telefon klingelt. Doch bleiben Unterbrechungen unvermeidlich. Der Computer ist nicht die umfassende Lösung, aber ein Hilfsmittel, dessen Möglichkeiten selten ausgereizt werden. Der PC bringt Struktur, nimmt die Angst etwas zu vergessen und erleichtert das Wiederaufsetzen nach einer Unterbrechung.
Die elektronische Archivierung von Dokumenten und Akten bietet gegenüber der papiergebundenen Ablage wichtige Vorteile: * einfache Verwahrung von Sicherheitskopien an einem sicheren Ort * schneller Zugriff * schnelle Suche innerhalb der Dokumente * ausblendbare Anmerkungen verändern nicht wie handschriftliche Notizen das Dokument * Ausmisten entfällt, da DVDs kaum Platz benötigen und Festplatten immer größer werden.
Neben dem Handling von Mehrkanalinformationen werden im Seminar u.a. Wege zur digitalen Archivierung und deren sinnvoller Einsatz aufgezeigt.

6667 So, 23.02.14
10.00-15.00 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Zwarg Rüdiger

Umstieg auf Windows 7 / 8

Das neue Microsoft Windows 7 und 8 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Neben der neuen Oberfläche sollen Themen wie Systemanpassung, Dateimanagement, Drucksteuerung und Datensicherung eine Übersicht über die neuen Funktionen des Betriebssystems verschaffen und den Umstieg erleichtern.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (12,80 €) enthalten.

6670 € 73,00
Di, 27.05.14 18.00-21.00 Uhr
Di, 03.06.14 18.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6671 € 73,00
Mo, 28.04.14 14.00-17.00 Uhr
Mi, 30.04.14 14.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6672 € 73,00
Mi, 12.03.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 13.03.14 9.00-12.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Umstieg auf Office 2010/2013

Für Word, Excel und Outlook Microsoft Office 2013 hat gegenüber Vorgänger-Version eine neue Benutzeroberfläche und viele neue Funktionen. Dieser Kurs bietet die Grundlage für einen effektiven Umstieg von älteren Office-Versionen und führt in die neuen Funktionen ein.
Kursinhalte:
Allgemein: Die neue Oberfläche (Multifunktionsleiste, Minisymbolleiste, Live-Vorschau)
Word: * Neue Funktionen * Vorlagen * Formatierung * Serienbriefe * Grafiken
Excel: * Neue Funktionen * Formatvorlagen * Drucken * Formelassistent * Diagramme
Outlook: * Neue Funktionen * Nachrichten im Griff * Kontakte und Adressen * Termine * Aufgaben und Besprechungen * Outlook organisieren.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung (WINDOWS und Office).
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,00 €) enthalten.

6673 € 73,00
Di, 20.05.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 22.05.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6674 € 73,00
Di, 20.05.14 18.00-21.00 Uhr
Do, 22.05.14 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6675 € 73,00
Di, 18.03.14 9.00-12.00 Uhr
Do, 20.03.14 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6676 € 73,00
Mo, 05.05.14 14.00-17.00 Uhr
Mi, 07.05.14 14.00-17.00 Uhr
Für Senioren
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Quickstart am eigenen Laptop mit Windows 7

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows Vista und Windows 7. Welche Systemprogramme finde ich wo und wofür und wie ist es mit der Sicherheit meines Geräts bestellt? Was ist der Unterschied zwischen Bibliotheken, Laufwerken und Ordner? Wie verwalte ich meine Dateien und wie mache ich welche Sicherung? Welche Updates muss ich durchführen und sind die wirklich kostenlos? Diese und viele andere Fragen werden in diesen Kurs beantwortet. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs. Darüber hinaus erhalten Sie eine kurze Einführung in die Besonderheiten des Laptops, Funktionstasten und das Mobilitätscenter.
Bitte bringen Sie Ihr Windows7-Gerät mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

6681 Fr, 14.03.14
14.30-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Quickstart am eigenen Laptop mit Windows 8

Mit Windows 8 wurde die komplette Oberfläche umgestellt und für die Touchbedienung optimiert. In diesem Kurs bekommen Sie die Touchbedienung vorgeführt und erhalten Antworten zu Ihren Fragen über die Bedienung von Windows 8 und die Anpassung der Oberfläche, Nutzung des App-Stores und die Multimedia-Fähigkeiten Ihres Gerätes.
Außerdem erhalten Sie eine kurze Einführung in die Besonderheiten des Laptops, Funktionstasten und das Mobilitätscenter. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs.
Bitte bringen Sie Ihr Windows8-Gerät mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

6683 Fr, 28.03.14
14.30-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 85

PDFs und ZIPs erzeugen und per Mail versenden

Handbücher, Beschreibungen, Rechnungen und andere Dokumente werden meist als PDF-Dateien weiter gegeben. Das hat den Vorteil, dass diese Dokumente im nach hinein kaum noch editierbar und damit manipulierbar sind. PDF -Dateien können Sie automatisch lesen, mit Hilfe von Acrobat Reader. Wenn Sie selbst eine PDF-Datei erzeugen wollen, brauchen Sie eine spezielle Software.
Im Seminar lernen Sie PDF- Dateien mit kostenloser Software zu erstellen und per Mail zu versenden. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses wird sein, große Datenmengen zu komprimieren um sie als so genannte ZIP-Datei zu versenden. Im Kurs üben Sie die Vorgänge Komprimieren und Dekomprimieren mit anschließendem Versenden als Mailanhang.
Voraussetzung: In der Lage sein E-Mail zu verschicken.

6685 Do, 15.05.14
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Ordnung und Sicherheit

Eine der Hauptaufgaben von Windows ist die Verwaltung der Daten auf der Festplatte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick über Ihre gespeicherten Daten behalten.
Kursinhalte: * Funktionsweise des Windows Explorers * Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren * Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen * Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen * Daten auf USB-Stick oder externe Platte sichern und holen * Daten sichern. Voraussetzung: Windowskenntnisse!

6686 Di, 01.07.14
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6687 Do, 08.05.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet.
Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.
Kursinhalte: * PIN und TAN * HBCI * Üben mit einem Testkonto
* Umgang mit Bankingsoftware
* Kontodaten sichern und exportieren
* Watchliste (Wertpapiere)
* Tipps und Tricks.

6693 Mo, 28.04.14
18.00-21.30 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Clouds - Internet-Wolken

Für Ihre Daten und Dienste
Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man die? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kollegen teilen? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service (Datenspeicher). Welche Anbieter gibt es am Markt? Wie hoch sind die Kosten? Wie sicher ist so ein Cloud-Service?
Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs den Einstieg in die neue Welt der Speicherdienste.

6695 Do, 08.05.14
18.00-19.30 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Geld verdienen mit dem Internet

Milking the Net
Das Seminar Geld verdienen mit und in dem Internet zeigt auf anschauliche Art und Weise auf welche Möglichkeiten sich bieten. Es wird hier aber auch die Spreu vom Weizen getrennt und schnell wird ersichtlich von welchen Möglichkeiten man besser Abstand nehmen sollte und welche Möglichkeiten sich geradezu anbieten. Egal ob man eine eigenen Webseite oder einen eigenen Blog betreibt, jeder kann dieses Seminar für seine Zielsetzungen nutzen und auch die Teilnehmer, welche über keinen eigenen Online Auftritt verfügen kommen mit Sicherheit nicht zu kurz.

6696 € 48,00
Mo, 02.06.14 18.00-21.00 Uhr
Mi, 04.06.14 18.00-21.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Torsten Doppler

Joomla! Einführung

Joomla! ist eines der bekanntesten Open Source Content-Management-Systeme (CMS). Es ist einfach zu erlernen, zu bedienen und jederzeit erweiterbar. In diesem Seminar lernen Sie die Möglichkeiten von Joomla! kennen und beherrschen danach die Grundfunktionen in der Erstellung einer Website mit Joomla!

6697 € 112,00
Do, 17.07.14 18.00-21.00 Uhr
Fr, 18.07.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 19.07.14 9.15-16.15 Uhr
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Irene Dipl. Ing. (FH) Bauder

Meine eigene Homepage - HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.
Kursinhalt: Aufbau einer HTML-Datei, kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel, einfache Textformatierungen, Einbinden von Bildern und Grafiken, Aufbau von Hyperlinks, Einsatz von Tabellen und Listen, Veröffentlichung von Webseiten. Kursbuch ist inklusive.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

6698 Sa, 05.04.14
10.00-17.00 Uhr € 64,00
Max 8 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Meine eigene Homepage - Einsatz von CSS

Stylesheets bieten viele Möglichkeiten und sind eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente, wie Schriftgröße, Farbhintergrund, Bildeinfügung, Seitenlayout u.v.m.
Kursinhalt: * Grundlagen CSS * Einbinden von CSS in HTML-Dokumente * Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc. * Arbeiten mit DIV-Bereichen, Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten * Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

6700 € 64,00
Sa, 12.04.14 10.00-17.00 Uhr
Max 8 Teilnehmer
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte
Sind sie besorgt, was Ihre Kinder im Internet treiben? Ihre Sorge ist begründet! Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. An diesem Präsentationsabend dreht sich alles um die Sicherheit für Ihre Kinder im Internet: * Wo lauern die Gefahren im Internet? * Welche Schutzmechanismen gibt es? * Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird? * Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?
Ihre weiteren Fragen werden beantwortet und wir demonstrieren Ihnen aktuelle Kinderschutzsoftware.

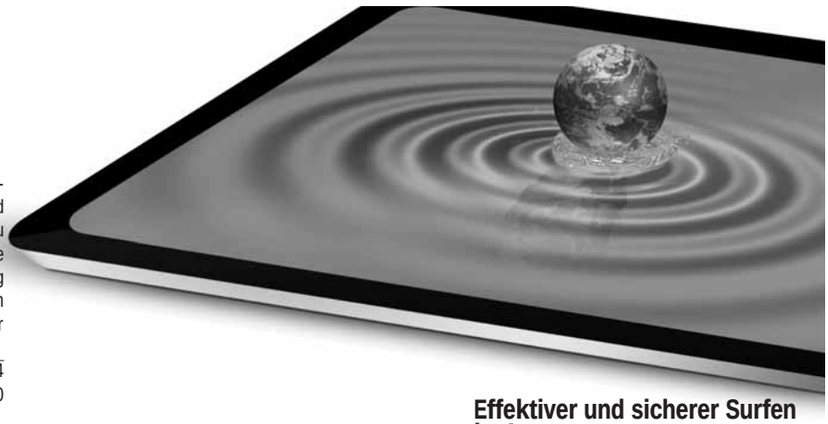
6701 Do, 15.05.14
17.00-18.30 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Markus Bartsch

Soziale Netzwerke - Facebook & co

Facebook ist momentan in aller Munde und wird weltweit benutzt.
Im Kurs lernen sie die Oberfläche und die Einstellungen von Facebook kennen. Wie kann ich chatten? Wie finde ich alte Freunde? Wie schütze ich es vor Fremden? Und viele weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.
Der Kurs ist auch für Eltern geeignet, deren Kinder in Facebook sind.

6702 Fr, 14.03.14
14.30-20.30 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 86



Homepage mit Wordpress

Wordpress ist ein klassisches Homepage-Werkzeug. Im privaten sowie kommerziellen Umfeld wird Wordpress genutzt, um Inhalte im Web zu publizieren - als Blog oder als klassische Homepage. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Wordpress und das Einrichten einer Testversion auf Ihrem eigenen Computer - egal, ob Mac oder Windows.

6703 ab Di, 18.03.14
2 x 18.45-21.45 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten - bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: * Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse * Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking * Site- und Suchmaschinenoptimierung * Nutzen von Web 2.0-Diensten * Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

6704 Fr, 11.04.14
18.00-21.00 Uhr € 34,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Flash - Animations-Programm

Mit Bewegung Interesse wecken
Das Animations-Programm Flash bietet ausgezeichnete Möglichkeiten Grafiken oder Texte zu animieren und damit das Internet zu beleben. In diesem Tagesseminar erstellen Sie einfache Vektorgrafiken und setzen diese in Bewegung, hören über Symbole und Instanzen, lernen von Bibliotheken und Schlüsselbildern und sehen Loops und Movieclips.
Windows- oder Mac-Grundkenntnisse erforderlich.

6705 Sa, 05.07.14
9.15-17.15 Uhr € 70,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Hildegard Heim

Skype - Mehr als Internet-Telefonie

Kostenlos telefonieren mit dem Schatz in Australien - oder doch alle Lieben auf einmal in Bild und Ton per Videochat erreichen? Das und noch einiges mehr bietet das kostenlose Programm Skype. Erfahren Sie alles Nötige zur Gerätevoraussetzung, Installation und Anmeldung sowie zur praktischen Benutzung des Programms.

6706 Di, 24.06.14
8.45-12.15 Uhr € 25,00
Für Senioren
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6707 Do, 20.02.14
18.00-20.30 Uhr € 25,00
Oberhaching , Wirtschaftsschule, Kastanienallee 18, Irena Jarni

Internet Spezial - Ebay & Co.: Tipps & Tricks

um Auktionshäuser im Web
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Fundstücken aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Neben Ebay finden sich noch 300 andere Auktionshäuser und Verkaufsplattformen im Netz. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über das Bieten und Verkaufen bei Ebay & Co.: Wo biete ich mit Erfolg Artikel an und wie verkaufe ich Gewinn bringend? Wie finde ich interessante Artikel, erkenne unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion?
Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6708 Sa, 15.03.14
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Haar, Neubau GTB, St.-Konrad-Str. 7 EDV-Studio UG, Kirsten Althof

Gucci, Golf & Gummiboot

Workshop Verkaufen und Ersteigern mit Ebay 1
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Staubfängern aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Im ersten Teil der offenen Kursreihe erfahren Ebay-Einsteiger sehr praxisorientiert und verständlich die wichtigsten Grundlagen über das Kaufen und Verkaufen bei Ebay: Was ist Ebay eigentlich und wie funktioniert es? Wie finde ich interessante Artikel, was ist "Mein Ebay", wie erkenne ich unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion?
Im Praxisteil des Workshops sehen Sie, wie Sie Ihren mitgebrachten Artikel möglichst Gewinn bringend verkaufen: Wir stellen (gern auch mit eigener Kamera) ein Produktfoto her, formulieren einen aussagekräftigen Verkaufstext und stellen den Artikel ganz konkret bei Ebay ein.
Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
Wichtig: Bitte bringen Sie zum Kurs einen Artikel zum Versteigern mit
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, Ebay-Mitglieds-Account. Wenn Sie noch nicht bei Ebay angemeldet sind, mailen wir Ihnen gerne eine Hilfe-Seite.

6709 Sa, 29.03.14
10.00-18.00 Uhr € 75,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Raum 1, Kirsten Althof

Effektiver und sicherer Surfen im Internet

Für den Hausgebrauch und für den geschäftlichen Alltag reicht das Internetwissen allemal. Viele Nutzer haben da so ihr System entwickelt. Wozu also ein Kurs?
Von einem Profi kann man bekanntlich immer noch was lernen, so z.B. * Favoriten clever nutzen und diese ggf. übertragen * (Weiter)Suchen in einem eigenen Fenster oder Tab * Werbung möglichst unterdrücken * Optimierung der Recherche * Verhalten in Foren und Groups * Lauernde Gefahren erkennen * das bessere E-Mail-Geschäft * den Browser anpassen und warten (Cache löschen etc.) * Newsletter an/abmelden * Welcher Browser? * Cloudservices * Tipps & Tricks

6710 € 56,00
Mo, 24.02.14 18.00-21.00 Uhr
Mi, 26.02.14 18.00-21.00 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Newsletterversand

selbst gemacht mit kostenloser Software
An diesem Abend zeigen wir Ihnen kurz und effektiv, wie Sie mit einfachen Mitteln einen eignen Newsletter erstellen, gestalten und verschicken können. Mit der Software Groupmail können Sie bis zu 100 Adressaten kostenlos bedienen (Software kostenpflichtig upgradebar). Automatische An- und Abmeldung sind ebenso möglich wie statistische Auswertungen.
Voraussetzungen: Internet-Kenntnisse

6711 Mo, 28.04.14
20.00-21.30 Uhr € 19,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

Websites erstellen mit Adobe Dreamweaver

Mit Dreamweaver können Sie einfach und schnell Webauftritte mit Tabellen, Frames, dynamischen Effekten usw. gestalten.
Kursinhalt: Grundlagen des Web-Designs: * Informationsauswahl, Hyperlinks, Erscheinungsbild * Funktionen von Dreamweaver * Einführung in die Benutzeroberfläche * Einführung in das Site-Management * Bearbeitung und Formatierung von Texten * Integration von Bild und Text * Tabellen und Frames.
Vorkenntnisse: PC- und Internet-Erfahrung. Kleingruppe (3-6 Teilnehmer)

6712 Sa, 24.05.14
10.00-17.00 Uhr € 64,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 87

Responsive Webdesign

In diesem Kurs lernen Sie modernes WEB-Design aufzubauen, die flexibel auf die Bildschirmgröße von Desktops, Tablets oder Smartphones reagieren. Neben den grundlegenden Themen zu flexiblen Rastern, flexiblen Bildern sowie Mediaqueries werden weitere Details zu wichtigen Bereichen besprochen, wie reaktionsfähige Typografie, Webfonts, anpassungsfähige Bilder/Icons, mobile Navigation, Layout und Performance besprochen. Sie erstellen mit Hilfe des Open-Source-Editors Notepad++ eine responsiv flexible, für alle Geräte optimierte Webseite Weiterhin bekommen Sie Tipps für Tools und Workflows zur Bearbeitung von responsiven Projekten , nützliche HTML-Tricks und Buchempfehlungen mit auf den Weg.

6714 ab Sa, 10.05.14
2 x 10.00-17.00 Uhr € 300,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4,
Georg Ladikos

Gewusst wie - Internet-Anmeldung neutral und sicher

Um sich im Internet auf bestimmten Webseiten anzumelden, benötigen Sie E-Mail-Adresse und das sog. Login, bestehend aus Benutzername und Passwort. Schon aus diesen Informationen können Adresshändler und Werbe-Firmen sog. Nutzer-Profile erstellen, um Sie mit noch mehr Werbung zu "beglücken". Welche Möglichkeiten gibt es, neutrale Logins und sichere Passwörter zu erstellen, braucht man für jede Webseite ein anderes Login und wie und wo hebt man Passwörter sicher auf, um sich vor Identitätsdiebstahl durch Cyberkriminelle zu schützen.

6716 Do, 13.03.14
16.30-18.00 Uhr € 12,00
Oberhaching , Wirtschaftsschule, Kastanienallee 18, Irena Jarni

Gewusst wie - Privatsphäre im Internet schützen

Bei allen Möglichkeiten, die uns das Internet bietet, darf eines nicht vergessen werden: Jeder unserer Schritte im World Wide Web hinterlässt eine Spur, die etwas über unser Nutzerverhalten verrät. Deshalb ist es dringend notwendig, die eigene Privatsphäre im Internet aktiv zu schützen. Das ist nicht schwierig, es gilt vor allem "gewusst wie". Im Blickpunkt stehen vor allem persönliche Verhaltensweisen im Internet. Wer hier gut informiert ist, vermeidet finanzielle und existenzielle Nachteile.

6717 Do, 15.05.14
16.30-18.00 Uhr € 12,00
Oberhaching , Wirtschaftsschule, Kastanienallee 18, Irena Jarni

Gewusst wie - Endlich Spam-frei

Bei allen Möglichkeiten, die uns das Internet bietet, darf eines nicht vergessen werden: Jeder unserer Schritte im World Wide Web hinterlässt eine Spur, die etwas über unser Nutzerverhalten verrät. Deshalb ist es dringend notwendig, die eigene Privatsphäre im Internet aktiv zu schützen. Das ist nicht schwierig, es gilt vor allem "gewusst wie". Im Blickpunkt stehen vor allem persönliche Verhaltensweisen im Internet. Wer hier gut informiert ist, vermeidet finanzielle und existenzielle Nachteile.

6718 Do, 26.06.14
16.30-18.00 Uhr € 12,00
Oberhaching , Wirtschaftsschule, Kastanienallee 18, Irena Jarni

Jimdo - Webseitenerstellen leicht gemacht!

Info Jimdo ist ein Online-Dienst für die Erstellung von einfachen Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt.
Website planen, einrichten und gestalten - Texte und Bilder einfügen - Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare
Vorab können Sie sich bei www.jimdo.de weitergehender informieren.
Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse
Ein professionelles Skript vom Herdtverlag ist in der Gebühr bereits enthalten.

6720 € 110,00
Fr, 16.05.14 15.00-20.00 Uhr
Fr, 23.05.14 15.00-20.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6721 ab Di, 08.07.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 110,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Einführung in die App-Entwicklung für Android-Systeme

Mobile Computing mit Smartphones und Tablets gewinnt immer mehr an Bedeutung. Wenn man dabei aber nicht nur vorgefertigte Anwendungen (Apps) nutzen, sondern auch eigene Ideen für Studium, Beruf, Hobby, Freizeit als App realisieren will, dann vermittelt dieser Kurs die dazu erforderlichen Grundlagen.
Für die Teilnahme an dem Kurs ist der Besitz eines Android-Gerätes nicht zwingend erforderlich,
Kursgebühr inkl. Skript des Kursleiters.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse irgendwelcher Art hilfreich aber nicht unbedingt notwendig!

6725 ab Do, 13.03.14
5 x 18.00-20.00 Uhr € 121,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2;
UG131, Markus Bartsch und Eberhard Pfeiffer

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit
Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (''Verschlüsselung") ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen. Kursinhalte: * Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen * Antiviren-Software installieren und aktualisieren * Viren- und Spyware- und Rootkitscanner * Cookie-Manager einrichten * Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) * Verschlüsseln und Signieren * Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren * Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools. - Auch für Einsteiger geeignet.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6730 So, 30.03.14
10.00-15.00 Uhr € 48,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

E-Mails verschlüsseln, anonym und sicher surfen

NSA, BND, Prism, Tempora, Abhörskandal - wenn Sie sich im Internet bewegen oder E-Mails schreiben, sind Ihre Informationen zahlreichen Angriffen ausgesetzt. Aber es gibt Möglichkeiten, sich und andere zu schützen und seine Privatsphäre zu verteidigen.
An diesem Abend lernen Sie auf einfache und verständliche Weise, E-Mails zu verschlüsseln und sicher und anonym im Internet zu surfen.
Stichpunkte: E-Mails: verschlüsselte Verbindungen und Zertifikate einrichten * Datenschutz: Wohin führt es, wenn man "nichts zu verbergen" hat? * Internet: Welche Informationen gebe ich unbemerkt her und wen interessiert das? * Sich vor den Tricks der Datensammler auf PC, Mac, Clouds, Tablets und Handys schützen.

6733 Do, 10.04.14
18.30-21.30 Uhr € 29,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Raum 1,
Kirsten Althof

Adobe InDesign

Kleingruppenkurs
Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen wird erlernt, wie man Flyer, Visitenkarten, Briefbögen oder kleine Broschüren erstellt. Inhalt: * Grundlagen der Bedienung und Arbeitsoberfläche * Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien * Platzieren von Text und Grafik * Absatz- und Zeichenformate * Arbeiten mit Farbe * Vorlagen, Mustervorlagen, Seitenlayout, mehrspaltiger Text * Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export. Voraussetzung: Windows - oder Mac-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (€ 17,50) enthalten.

6740 € 209,50
Sa, 22.03.14 10.00-17.00 Uhr
So, 23.03.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203,
Roland Weller

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 88

Berufliche Bildung, EDV
Bildbearbeitung

Adobe Suite Professional
Photoshop, Illustrator und Acrobat für den professionellen Einsatz
Das Angebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/innen der professionellen digitalen Grafikaufbereitung bis zur Druckvorstufe oder Weiterverwendung für digitale Medien (Webseiten, Newsletter).
Aus der großen Adobe-Suite werden Kenntnisse vermittelt die den Pixelbereich (Photoshop), den Vektorbereich (Illustrator) und die Weitergabe (Acrobat) umfassen. Es werden Farbraum, Formate, Gradation und die Transformation von Formaten besprochen und praktisch geübt. Programmtypische Werkzeuge werden genutzt - die Technik, die dahintersteckt erklärt und eingeübt. Dazu erhalten Sie zahlreiche Profitipps eines langjährigen Praktikers.
Anhand von verschiedenen Problemstellungen werden wesentliche theoretische Zusammenhänge erkennbar aber auch praktische Lösungsansätze aufgezeigt.
Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für den Aufbaukurs. In diesem kommen weitere vertiefende Feinheiten und weitere Werkzeuge dazu. Die unverzichtbare Layertechnik, sowie die Ebenenzusammenführung wird hier erläutert und geübt. Je nach Wunsch kann an ersten eigenen Projekten gearbeitet werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.
Dozent: Herbert Winkler, Kartograph, Tel.: 089 61501033 oder gps-winkler@t-online.de
Kleinstworkshop: max. 6 Teilnehmer!

6744 ab Di, 25.03.14
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Im Herbstsemester wird der Schwerpunkt "Photoshop" angeboten.
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Grundlagen
Adobe Photoshop Elements ist ein leistungsstarkes Programm zur leichten Handhabung, professionellen Bildbearbeitung und anspruchsvollen Präsentation digitaler Fotos und Bilder im Privat- und Hobbybereich.
Kursinhalt: * Einscannen von Schwarz- Weiß- und Farbvorlagen * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, Kontrast, Farbkorrektur * Weiterbearbeitung von digitalen Bildern: Retuschieren, Filter und Effekte * Drucken von digitalen Bildern * Arbeiten mit Ebenen und Masken (Einführung) * Dateiverwaltung * weitere Photoshop-Werkzeuge und Assistenten
Kurspreis inkl. Schulungsunterlagen.
Voraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse
Anschlusskurs: Photoshop Elements Aufbaukurs

6748 € 134,00
Sa, 22.03.14 9.00-16.00 Uhr
So, 23.03.14 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Aufbaukurs
In diesem Aufbaukurs lernen Sie noch mehr Techniken und Möglichkeiten kennen mit Ihren Fotos zu arbeiten. Die Inhalte des Einsteigerkurses werden vertieft und erweitert.
Kursinhalt: * Arbeiten mit verschiedenen Maskentechniken * Bildelemente selbst erstellen * Arbeiten mit Ebenen * Bildelemente aus verschiedenen Bildern ausschneiden und kollagieren * Panoramaaufnahmen nahtlos zu einem Bild zusammenfügen * Grafische Effekte mit Filtern und Masken
Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse eines Bildbearbeitungsprogramms

6749 € 117,00
Sa, 05.07.14 9.00-16.00 Uhr
So, 06.07.14 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Photoshop-Spezial: Benutzen von Bridge
Photoshop-Benutzer lernen an diesem Abend, wie man mit der programminternen Bridge eine effiziente Ablage, Verwaltung und ein schnelles Wiederfinden seiner Fotos am PC erreichen kann. Es wird u.a. ein kleiner Workflow vom Einlesen der Kamerafotos bis hin zu Ausdruck und Nachbearbeitung erklärt. Mit vielen kleinen Tricks und Zusatzfunktionen werden Sie danach Ihren Photoshop deutlich komfortabler benutzen können.
Voraussetzung: Photoshop-Grundlagen (Windows)
Intensivkurs mit maximal 6 TeilnehmerInnen!
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (10,00 €).

6752 Mi, 09.04.14
18.00-20.00 Uhr € 26,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Bernd Mielke

Photoshop-Spezial: Arbeiten mit CameraRaw
Das integrierte Camera Raw ist nicht nur ein schneller Raw-Konverter, sondern gilt heute als vielseitiges Instrumentarium für hochwertige Digitalaufnahmen. Um die Funktionsfülle sicher zu beherrschen, erlernen Sie in diesem Kurs einen sachgerechten Workflow zur erfolgreichen Entwicklung Ihrer RAW-Fotos. Darüber hinaus werden u.a. gezeigt, wie man die Arbeitsabläufe über eigene Voreinstellungen vereinfachen, die verschiedenen Zusatzwerkzeuge effizient einsetzen und die weiterführende Bearbeitung im Photoshop vorbereiten kann.
Voraussetzung: mind. Photoshop-Grundkurs
Intensivkurs mit max. 6 TeilnehmerInnen!
Skript inkl. Material-CD kann vom Kursleiter für € 10,00 erworben werden.

6753 Fr, 18.07.14
18.00-21.00 Uhr € 42,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Bernd Mielke

HDR-Fotografie
Mit der HDR-Technik lassen sich auch bei schwierigen Lichtverhältnissen detaillierte Hochkontrastbilder erzeugen.
Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Aufnahme und Fertigstellung von HDR-Fotos. Sie erfahren, wie Sie mit preiswerter Software die aufgenommenen Belichtungsreihen am PC zu einem Bild kombinieren können, um entweder detailreiche Ergebnisse oder spannende Verfremdungen zu erzielen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit Bildbearbeitung und Digitalkamera
Empfohlener Zusatzkurs: Kurs 6755 "Entwicklung von RAW-Fotos"

6754 Di, 08.07.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Hildegard Heim und Bernd Mielke

Entwicklung von RAW-Fotos
Wer seine Digitalkamera von JPG- auf RAW-Aufnahme umstellt, kann detailreichere und farbsichere Fotos schießen. Allerdings müssen die Aufnahmen am PC noch fertig entwickelt werden. Im Kurs werden kameraneutral die Arbeitsschritte zu Entwicklung und Optimierung von RAW-Aufnahmen gezeigt. Außerdem lernen Hobbyfotografen ohne teure Profisoftware durch motivorientierte Feinregulierung der 'rohen' Aufnahmedaten optimale Foto-Ergebnisse zu erzielen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Bildbearbeitung.

6755 Di, 15.07.14
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Bernd Mielke

Mehr Spaß an digitalen Fotos mit Picasa
Haben Sie auch den Wunsch, aus Ihren schönen Fotos mehr zu machen, als sie in den "Untiefen" Ihrer Festplatte verschwinden zu lassen? Die kostenlose Software "Picasa" von Google organisiert Ihre Bildersammlung im Handumdrehen, findet alle Bilder auf Ihrer Festplatte und bietet eine reiche Palette zur Optimierung der Bilder. Zuschneiden, rote Augen entfernen, Farbe und Kontrast korrigieren ist schnell und unkompliziert zu bewältigen. Picasa bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, Ihre Fotos in Fotoalben ins Internet zu stellen. Laden Sie Freunde und Familie ein, die Fotos anzusehen. Natürlich bestimmen nur Sie, wer welche Fotos ansehen darf! Mit sogenannten "Geotags" versehen, können die Betrachter über "Google Earth" auch noch genau sehen, wo Sie ein Foto geschossen haben.

6756 € 35,00
Mo, 17.03.14 18.00-20.00 Uhr
Do, 20.03.14 18.00-20.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Bildbearbeitung mit GIMP
GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6757 ab Di, 01.04.14
2 x 18.45-21.45 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 89

Originelle Geschenke mit digitalen Fotos

Machen Sie mehr aus Ihren digitalen Fotos und erstellen Sie wunderschöne und persönliche Geschenke damit, wie z.B. Kalender, Fotobücher, Collagen-Poster und vieles mehr. Wir verwenden im Kurs kostenlos im Internet erhältliche Software. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie beispielhaft mit einem ausgewählten Programm, mit Ihren Fotos und den angebotenen Designs, Hintergründen, Effekten und Beschriftungen Ihr Wunschprodukt gestalten können.
Die Kosten für die im Kurs evtl. selbst erstellten Produkte sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

6758 € 35,00
Mo, 31.03.14 18.00-20.00 Uhr
Do, 03.04.14 18.00-20.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Musik aus dem Internet - legal und kostenlos

Legal aktuelle Hits kostenlos aus dem Internet laden, sind heute nicht mehr unmöglich.
Mit dem richtigen Programm kann man sich seine Lieblingshits kostenlos und legal über das Internet besorgen. Außerdem zeigen wir Ihnen die gängigsten Musikshops in denen Sie auch Lieder einkaufen können, sowie weitere Tipps und Tricks rund um die Musik im Internet. Es sind keine Übungen vorgesehen.
Sagen Sie ''NEIN" zum illegalen Download von Musik, machen Sie es legal!
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6760 Do, 08.05.14
19.30-21.00 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

Digitaler Traum für Fernseher oder PC

Digitale Diashow mit MS Photo Story leicht gemacht
Ob gemütliches Beisammensein oder wildes Fest - beeindrucken Sie mit einer eigenen digitalen Diashow bei Ihnen daheim! Stellen Sie sich vor, wie Ihre Bilder ineinander übergehen, mit Text, Kommentaren oder Musik untermalt sind und das ganze überall abspielbar ist. Und das Ganze viel leichter als Sie denken! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am eigenen Bildmaterial, wie Sie mit Microsoft Photo Story
Ihre Bilder für die Bildschirmausgabe optimieren *Bildfolge und Überblendung wählen * Ihre Bilder mit Text * Kommentaren und Musik untermalen *die Diashow auf CD brennen.
Microsoft Photo Story ist Freeware und kann vom Internet heruntergeladen werden.

6762 Sa, 29.03.14
9.30-12.30 Uhr € 24,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Klaus Franz

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Grundlagen

Aus selbst gedrehtem Camcorder-Material können auch Sie am PC leicht einen ansprechenden Videofilm machen. Dazu wird an kleinen Beispielen und Übungen erklärt, wie man durch präzisen Filmschnitt, geschickte Szenenkorrektur, Überblendungen und Nachvertonung abwechslungsreiche Resultate erzielt. Weitere Kursthemen: * Effekte für Übergänge und Filmszenen * Filmtitel und Abspann * Vorführ-DVD mit Menü.
Die erworbenen Kenntnisse lassen sich auch mit anderer Videosoftware umsetzen. Verwendet wird: Premiere Elements 11!
Voraussetzung: Windows-Praxiskenntnisse
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (15,00 €).

6763 € 97,00
Mo, 19.05.14 18.00-21.15 Uhr
Di, 20.05.14 18.00-21.15 Uhr
Mi, 21.05.14 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Aufbaukurs

Sie lernen zusätzliche Programmebenen und Funktionen zur Videobearbeitung kennen. Mit kleinen Demos werden mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) erklärt. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements gezeigt. Zusätzlich zu einer Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben fortgeschrittener Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, GreenScreen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.
Voraussetzung: Kurs "Eigene Videos" oder vergleichbare Kenntnisse. Verwendet wird: Premiere Elements 11
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (20,00 €)

6764 € 97,00
Mo, 21.07.14 18.00-21.15 Uhr
Di, 22.07.14 18.00-21.15 Uhr
Mi, 23.07.14 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Diashows für PC und TV

Nie mehr langweilige Diashows
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit kostengünstiger und raffinierter Software attraktive Fotoshows für PC oder Fernseher zusammenstellen können. Schritt für Schritt lernen Sie:
* Arrangieren der Fotos * Nutzung von ansprechenden Überblendungen und anderen Effekten * Betitelung und Vertonung mit Hintergrundmusik * Aufnahme von Sprachkommentaren
Abschließend wird erklärt, wie sich die fertige Diashow zur Vorführung auf einer Video-CD, S-VCD oder DVD sichern lässt. Kleine Tipps und Tricks runden den Kurs ab.
Software: "Fotos auf CD & DVD" von Magix.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (€ 12,00)

6767 Mo, 30.06.14
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

NAS - Festplattenspeicher im heimischen Netzwerk

NAS für Einsteiger
Network Attached Storage ist eine Möglichkeit viele Daten im heimischen Netzwerk mehreren Computern zur Verfügung zu stellen. Dabei sind die Möglichkeiten von modernen NAS-Systemen weitaus vielfältiger. Dabei lernen Sie worauf Sie beim Kauf achten sollten, wie die grundlegende Einrichtung funktioniert und erhalten einen Einblick in die verschiedenen Funktionen (Cloud, Webspace, FTP-Server uvm.).

6768 Mi, 04.06.14
18.00-20.00 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

Haustechniksteuerung mit mobilen Endgeräten

Rolladen, Licht und Heizung von unterwegs aus steuern
Mit mobilen Endgeräten wie Smartphone und Tablet lassen sich nicht nur Spiele und Office Anwendungen ausführen sondern mittlerweile auch Geräte in der Wohnung oder im Haus steuern. Neben den Lichtanlagen, Heizungen sind dies auch Verdunkelungen und der heimische Kühlschrank. In diesem Kurs lernen Sie Systeme kennen, die eine unkomplizierte Steuerung von unterwegs zulassen.

6769 Mo, 30.06.14
18.00-19.30 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 04, Markus Bartsch

PC's verbinden

Bereits wenn ein PC an einem Router angeschlossen ist, spricht man von einem Netzwerk.
Immer mehr Anwender stehen vor dem Problem: wie verbinde ich zwei oder mehrere Rechner, mit einander, wie funktioniert der Datenaustausch im Netz, wie kann ich Wireless LAN nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für den Aufbau einfacher privater oder kleiner geschäftlicher Netzwerke in Theorie und Praxis kennen. Damit ist der Datenaustausch zwischen den PC's, die gemeinsame Nutzung von z.B. Netzwerkdruckern und ein gemeinsamer Internetzugang möglich. Weiterhin wird auch die Integration von Wireless LAN gezeigt.
Kursinhalte: * Netzwerkgrundlagen * Router anschließen und einrichten * TCP/IP konfigurieren * Datenaustausch im Netz * Zugriffsschutz * Wireless LAN.

6774 € 116,00
Fr, 28.03.14 16.00-21.00 Uhr
Sa, 29.03.14 9.30-17.30 Uhr
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 90

Computer für Kids, Berufliche Qualifikation

Texte kostenlos - und doch professionell!

Textverarbeitung mit dem LibreOffice-Writer
LibreOffice ist eine voll funktionstüchtige und kostenlose Alternative zu Microsoft Office. Immer mehr private Anwender und Unternehmen wie die LMU München steigen um. Lernen Sie hier einfach, Texte und Briefe zu schreiben und diese nach Ihren Wünschen zu gestalten. Lösen Sie aktiv Aufgaben des Office-Alltags und vermeiden Sie typische Probleme.
In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Textverarbeitung von LibreOffice, dem Programmteil Writer, ähnlich zu Microsoft Word. Wir beschäftigen uns Schritt für Schritt mit Briefen und längeren Texten, mit Kopf- und Fußzeilen sowie mit Grafiken und Tabellen. Grundkenntnisse von MS Office sind von Vorteil, aber nicht notwendig

6778 ab Mo, 26.05.14
2 x 18.00-21.00 Uhr € 60,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Doris Gasser

Rechnen kostenlos und doch professionell!

Tabellenkalkulation mit LibreOffice -Calc
LibreOffice ist eine voll funktionstüchtige und kostenlose Alternative zu Microsoft Office. Immer mehr private Anwender und Unternehmen wie die LMU München steigen um. Von der einfachen Berechnung bis zur Auswertung und dem Ausdruck: Hier lernen Sie alles, was Sie für typische Aufgaben und Probleme im Office-Alltag brauchen.
In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Tabellenkalkulation von LibreOffice, dem Programmteil Calc, ähnlich zu Microsoft Excel. Wir beschäftigen uns Schritt für Schritt mit verschiedenen Möglichkeiten der Berechnung mit Formeln und Funktionen sowie mit der Gestaltung von Diagrammen und Ausdrucken. Grundkenntnisse von MS Office sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

6779 ab Mo, 23.06.14
2 x 18.00-21.00 Uhr € 60,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Doris Gasser

Computerkurs für Kids - Einsteiger

Dieser Kurs ist als Einstieg in das ´Abenteuer Computer´ für Schüler gedacht. Für jeden Schüler steht ein Computer zur Verfügung.
Kursinhalte: * spielerische Begegnung mit dem Computer (technische Informationen) * Wie funktioniert so eine ´Kiste´? * Windows total * der Computer als Mal- und Zeichengerät * und vieles Anderes mehr...

6780 ab Mo, 14.04.14
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6781 € 69,00
Mi, 30.07.14 9.00-12.30 Uhr
Do, 31.07.14 9.00-12.30 Uhr
Fr, 01.08.14 9.00-12.30 Uhr
Der Kurs findet in der 1. Sommerferienwoche von Mi.-Fr. statt. Für Kinder von 9 - 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Fortgeschrittene

Wer in einem der EDV-Einstiegskurse für Kids auf den Geschmack gekommen ist und Lust auf mehr hat, kommt in diesem Kurs voll auf die Kosten...
Kursinhalte: * Anwendungen für Kinder * Hausaufgaben machen mit dem Computer * Rechnen und Schreiben * Kreatives Gestalten * Lexika * Vokabeltrainer * Gestalten von Tabellen * Visitenkarten * Briefkopf * Einladungskarten * und, und, und,...
Mit Hilfe des Kurses könnt ihr vielleicht so mancher Prüfung in der Schule ein Schnippchen schlagen!

6783 ab Mo, 14.04.14
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6784 € 69,00
Mi, 30.07.14 13.00-16.00 Uhr
Do, 31.07.14 13.00-16.00 Uhr
Fr, 01.08.14 13.00-16.00 Uhr
Der Kurs findet in der 1. Sommerferienwoche von Mi.-Fr. statt. Für Kinder von 9 - 13 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Webseiten selbst erstellen

Wer sich selber eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein. Die Webseite wird dann noch verlinkt und mit einem Frame versehen und schon ist unsere Homepage fertig.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

6790 ab Mo, 03.03.14
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in den Faschingsferien von Mo.-Fr. - außer Di. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Erste Erfahrungen mit der Programmierung

Einfache objektorientierte Programmiersprache - EOS
Die kostenlose Software kann bei: www.pabst-software.de downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss. Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z.B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten.
Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine Ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

6792 ab Mo, 14.04.14
4 x 9.30-12.30 Uhr € 85,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo. bis Do. statt. Für Kinder von 11 - 15 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Excel und Powerpoint

Powerpoint und Excel kannst du sowohl privat als auch für die Schule nützen. Wir üben anhand einer Adressliste die verschiedenen Datenbankfunktionen von Excel, außerdem erzeugen wir mit Hilfe von Formeln einen Vokabeltrainer. Mit Powerpoint gestaltest du deine Referate schneller und besser und präsentierst diese dann entweder auf Folie oder per Bildschirm/Beamer. Powerpoint ist aber auch ein Programm um gestalterisch aktiv zu werden z.B. für Einladungskarten.
Kursinhalte: * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Formeln und Funktionen * Einbinden von Bildern aus dem Internet * Excel als Datenbank (Filtern und Sortieren) * Erstellen, ändern und gestalten von Folien * Verknüpfen mit Excel * Aufbau einer Bildschirmshow und viele Tipps und Tricks.
Voraussetzung: Windowskenntnisse

6794 ab Mo, 03.03.14
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo. bis Do. statt. Für Kinder von 11 - 15 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6795 ab Mo, 14.04.14
4 x 13.00-16.00 Uhr € 85,00
Der Kurs findet in den Faschingsferien von Mo.-Fr. - außer Di. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Tastschreiben am PC - Kleingruppe für Schüler

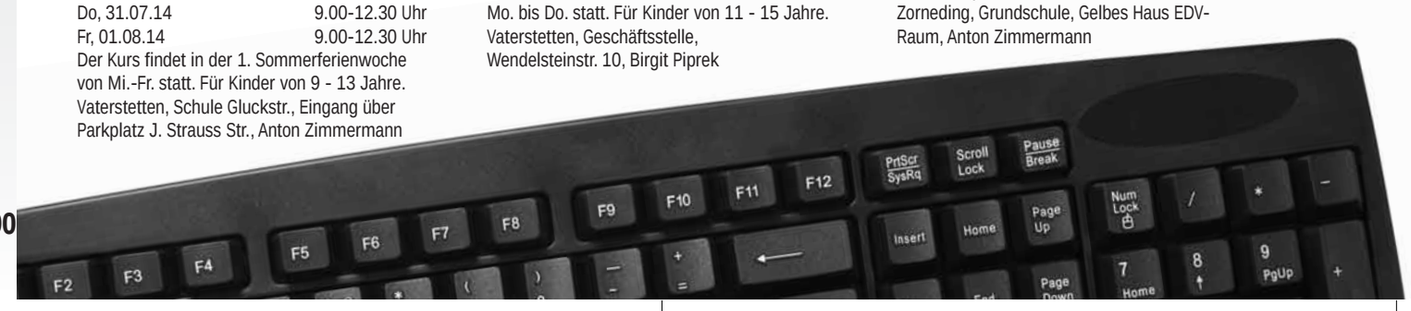
Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer.
Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie der Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6796 ab Mo, 05.05.14
10 x 17.15-18.45 Uhr € 100,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6797 ab Mi, 07.05.14
10 x 17.15-18.45 Uhr € 100,00
Auch für Abiturienten als Studiumvorbereitung geeignet
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6798 ab Fr, 09.05.14
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Anton Zimmermann

6799 ab Di, 24.06.14
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Zorneding, Grundschule, Gelbes Haus EDV-Raum, Anton Zimmermann



FB6:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:52 Seite 91

Präsenz zeigen - Ihr starker Auftritt

Das WIE etscheidet: Ob Präsentation, Rede, Verkauf, Prüfung oder Vorstellungsgespräch: Einen positiven Eindruck hinterlassen Sie durch ein sicheres Auftreten und eine gut sitzende Stimme.
An diesem praxisorientierten Abend trainieren Sie Inhalt, Stimme und Körpersprache auf eine Ihnen gemäße Art authentisch einzusetzen. So punkten Sie mit Souveränität und natürlicher Ausstrahlung. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

6851 Fr, 16.05.14
17.30-21.30 Uhr € 27,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Carsten Schleuß

Teams entwickeln und steuern

Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.

6853 € 55,00
Fr, 11.07.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 12.07.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Konflikttraining

Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.

6856 € 55,00
Fr, 27.06.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 28.06.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Bewerbungstraining von "A" wie Anzeige bis "Z" wie Zusage

Sie (als Schüler/Innen und Berufswiedereinsteiger/Innen) müssen Bewerbungen schreiben. Aber wie sieht eine erfolgreiche Bewerbung aus?
In diesem Workshop sprechen wir über Selbstmanagement (Ihre Vision, Stärken-Schwächen-Analyse) und wie Sie richtig Anzeigen/Stellenausschreibungen lesen. Für Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen erhalten Sie wertvolle Tipps. Sie haben die Möglichkeit, sowohl Telefoninterviews als auch persönliche Vorstellungsgespräche zu trainieren, damit Ihre Präsentation zu einer Zusage führt. Außerdem erfahren Sie, was das Antidiskriminierungsgesetz mit Bewerbungen zu tun hat.
Gerne können Sie Anzeigen und Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten und ein Fotoprotokoll.

6860 € 25,00
Di, 24.06.14 19.00-20.30 Uhr
Di, 01.07.14 19.00-20.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hannelore Grimm

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen

Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung?
In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation, den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.
Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.

6863 € 66,00
Fr, 04.07.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 05.07.14 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Stressmanagement

Stress kann in uns ungeahnte Energien freisetzen (Eu-Stress) oder uns sogar krank machen (Dis-Stress). Wann haben Sie zum letzten Mal eine Stress-Inventur gemacht?
In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche, effektive Bewältigungstrategien kennen. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu erkennen, rechtzeitig darauf zu reagieren und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

6869 Do, 03.07.14
18.00-21.00 Uhr € 17,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren

Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitzeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren?
In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden?
Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen.
Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

6870 Do, 26.06.14
18.00-21.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Entscheidungsmanagement

Wir sind täglich damit beschäftigt, Entscheidungen zu treffen. Es sind nicht nur die weitreichenden, lebenswichtigen Entscheidungen, mit denen wir es zu tun haben. Dauernd sind wir auch mit kleinen Dingen konfrontiert, die eine Entscheidung von uns verlangen.
Kaufe ich den blauen Pullover oder doch lieber den roten? Bleibe ich im Stau auf der Autobahn oder nehme ich die nächste Abfahrt? Welches Gericht wähle ich aus der umfangreichen Speisekarte?
Welche Systeme gibt es, mit denen ich schnelle und vor allem zufriedenstellende Entscheidungen zu diesen nicht lebenswichtigen Dingen treffen kann, um dann Zeit und Kapazität für die wirklich wichtigen Dinge zu bekommen ?
Es werden verschiedene Entscheidungssysteme vorgestellt: für die kleinen alltäglichen Dinge und für die wirklich lebenswichtigen Entscheidungen. Wir prüfen die Systeme mit einer praktischen Übung.

6888 Di, 08.04.14
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Jens Tischer

Kommunikation - Wie gehen wir miteinander um?

Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren - Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.

6889 Sa, 24.05.14
10.00-14.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Dachraum 6, Jens Tischer

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 92

Ich spreche mit der Welt

vhs Sprachen

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... . Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.
In den "großen" Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, daß Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

Unsere Kursformen:

Standardkurs:	1x/wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich 135 oder 180 min. oder 5 Abende pro Woche
Wochenendkurs:	ein bzw. zwei Wochenenden Fr. 18.00-21.00 Uhr Sa. 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr
Samstagsseminar:	09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
Kleingruppenkurs:	6 - 8 Teilnehmer

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

· Grundstufe - mit neuen Anfängerkursen (A1, A2)
· Mittelstufe (B1)
· Aufbaustufe (B2)
· Konversationskurse - Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ...(B2-C2)
· Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
· Fremdsprachenkino, Sprachstudienreisen

In Englisch finden Sie am Beginn der jeweiligen Stufe Auffrischungskurse mit verschiedenen Ausgangsniveaus, mit denen Sie nach längerer Unterbrechung wieder an den Start gehen können.

Bei allen Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 93

Lehrbücher Englisch, Grundstufe und Mittelstufe

OUP (Oxford University Press)

Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437
Headway A2 Students Book & Cd With Workbook , Cd & Cd-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Headway B1 Part 1 Students Book With Workbook Cd Pack (Germany), 9780194716550
Headway B1 Part 2 Students Book With Workbook Cd Pack (Germany), 9780194647137

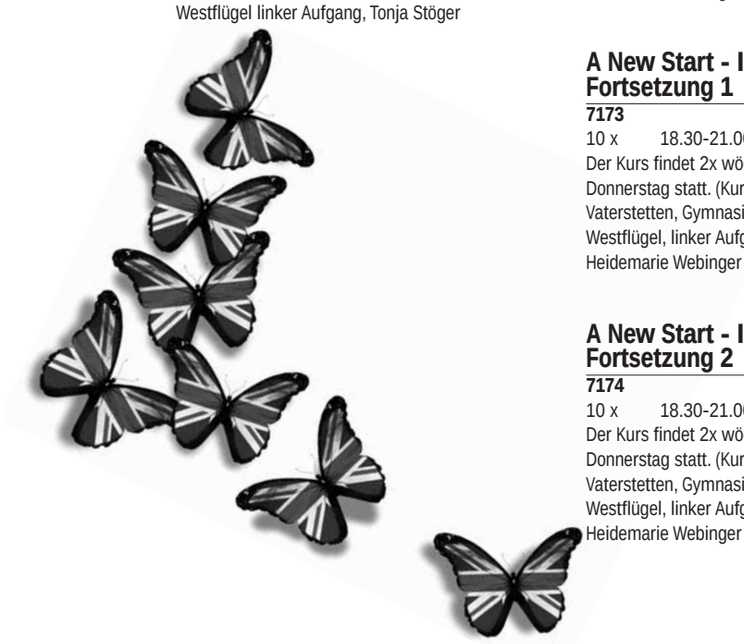
GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Englisch Anfänger

7100 ab Di, 25.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
OUP (Oxford University Press)
Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Tonja Stöger



GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A1/A2
(Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch an der (Haupt)-Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

Englisch Grundstufe

7104 ab Di, 25.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
OUP (Oxford University Press)
Headway A1 Students Book & Cd With Workbook & Cd Pack (Germany), 9780194716437, ab L. 5
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christina Bäuml-Nicolardi

7105 ab Di, 25.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Next A1. Hueber Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Grundstufe A2

Diese Auffrischungskursreihe geht inhaltlich und grammatikalisch zu den Grundlagen zurück. Dadurch dass die Teilnehmer/innen -wenn auch vor längerer Zeit- schon einmal Englisch gelernt haben, müssen sie sich nicht mehr mit ''Good morning, my name is ...'' aufhalten.
Natürlich ist jeder Kursteil auch einzeln buchbar. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet.

7172 ab Mo, 10.03.14
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Lehrbuch: OUP (Oxford University Press)
Headway A2 Students Book & Cd With Workbook , Cd & Cd-Rom Pack (Germany), 9780194716499
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Fortsetzung 1

7173 ab Mo, 28.04.14
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

A New Start - Intensivkurs / Fortsetzung 2

7174 ab Mo, 23.06.14
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

MITTELSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit an der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.
Europäischer Referenzrahmen B1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Auffrischungskurs - Pre-Intermediate / Mittelstufe

7175 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Key, B2. Teil 1, Cornelsen Verlag, ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Heike Stephan-Koblizek

Englisch Mittelstufe

7106 ab Do, 13.03.14
14 x 18.00-19.30 Uhr € 84,00
Lehrbuch: Next B1, 1, Hueber Verlag, ab L. 1
Poing, GMS, Seerosenstr. 15. Container,
Verena Plomer

7108 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, ab L. 1
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7109 ab Mi, 26.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 1, ab L.7
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7110 ab Do, 13.03.14
14 x 19.30-21.00 Uhr € 84,00
Lehrbuch: Next, B1, Hueber Verlag, ab L. 3
Poing, GMS, Kl. 10b, Container, Seerosenstr. 15,
Verena Plomer

7112 ab Do, 27.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Headway B1,Part 1, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 94

7113 ab Mi, 26.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Key B1, ab Unit 7
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7114 ab Mi, 26.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: NEXT, B1, Hueber Verlag, ca. ab L. 6
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Tonja Stöger

7115 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 2, ca. ab L.9
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7118 ab Mo, 24.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Ein Kurs für SeniorInnen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7120 ab Mi, 26.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7122 ab Di, 25.02.14
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Headway B1, Part 2, ca, ab L. 5
Vor Beginn des Buches wird noch das Ende des vorherigen Bandes wiederholt. Neue TeilnehmerInnen werden mit Kopien ausgestatttet.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mary Merker

7124 ab Mi, 26.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

Auf folgender Internet-Seite des Hueber-Verlags können Sie online Ihr Niveau überprüfen: www.hueber.de/next/einstufung/

AUFBAUSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden Grundstock erworben haben.
Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Englisch Aufbaustufe

7130 ab Di, 25.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Have you already acquired a good intermediate / upper-intermediate level of English, but lack the opportunity to practise ? Then our lively, friendly group could be your answer. We will be using newspaper articles and worksheets to help increase vocabulary and develop comprehension and discussion skills. Grammar structures can be reviewed as required. We will not be using a course book, but in order to comply with photocopying regulations, a copy of the chosen newspaper will be required.
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Wendy Mountford

7138 ab Mo, 24.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren Inhalte der Kursstunden bestehen aus Konversation und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 24.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
New Headway Upper Intermediate, ab L. 10
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

7142 ab Do, 27.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lektüre zeitgenössischer Autoren. Die weiteren Inhalte der Kursstunden bestehen aus Konversation und grammatikalischen Übungen/Vertiefungen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

KONVERSATION

Englisch Konversation

7158 ab Di, 25.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Ein Kurs für Senior/innen
Leichte Konversation- Wir erörtern Texte aus "Spotlight" und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7160 ab Do, 27.02.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00
In diesem Kurs sollen TeilnehmerInnen Schritt für Schritt zum freien und spontanen Sprechen geführt werden. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch grammatische Probleme thematisiert.
Hauptziel des Kurses ist jedoch, Sprechbarrieren abzubauen, damit Sie auf Reisen in englischsprachigen Ländern unbeschwert und ohne Angst vor Fehlern ''loslegen" können.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gail Zelinski

7161 ab Mo, 24.02.14
15 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Mary Merker

7162 ab Di, 25.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Tonja Stöger

7164 ab Do, 27.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7166 ab Do, 27.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 95

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch für den Beruf, A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Gelernte vor allem im Beruf anwenden wollen.
Lehrbuch: Business English for Beginners, A2, Lektion 7, Cornelsen Verlag

7910 ab Do, 20.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 105,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Ruth Ehrensberger

Englisch fürs Büro - Pre-Intermediate A2, B1

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7911 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"New Basis for Business, Pre-intermediate, Cornelsen Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Englisch fürs Büro - Intermediate B1, B2

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7912 ab Mo, 24.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"Basis for business B1", Cornelsen
Kursbuch mit CDs und Phrasebook
ISBN 978-3-06-521005-8
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Business Saturdays

The seminar will cover the language and structures needed when dealing with business partners.
To include: Introductions, small talk, telephone calls/conferences, meetings, planning and giving presentations,
problem-solving language, negotiations and handling conflict. All students will be encouraged to talk and use the language and structures in role-play.
Level B1

7940 € 80,00
Sa, 22.03.14 9.00-16.00 Uhr
Sa, 29.03.14 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Grammar Day

A review of the tenses: This seminar will include a lot of talking - the Grammar will be presented in such a way that students can see how the structures work and when they are used. Clear examples will be given and every student will have the opportunity to use these structures and relate them to their everyday routine and work.

7190 Sa, 03.05.14
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

Social English

What can I say and how should I say it? Introductions, small talk, picking someone up at the airport, restaurants, shops, in hotels, hiring a car, calling a taxi, complaining, seeing a doctor. These situations and more...
The aim of this seminar is to enjoy learning how to communicate in English.

7191 Sa, 24.05.14
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

Just Talk

Conversation Day- About anything and everything

7192 Sa, 28.06.14
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

The English Literature Circle

We meet once a month and deal mainly with modern (19th/20th century) English and American literature. The twofold aim of our course is to intensify and broaden the already knowledge of English by practising it in discussions and to get a deeper insight into the different currents of literature in the English language. The texts cover all three genres (novels,plays,poems) and are usually not longer than 200 pages. Since there is a great variety of films and theatre performances in Munich throughout the year, we also try to launch as many ''active" activities as possible.
Book to be read for the first session: Boris Johnson, "72 Virgins"

7193 ab Do, 13.03.14
5 x 19.30-21.30 Uhr € 36,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

7194 ab Do, 27.03.14
5 x 19.30-21.30 Uhr € 36,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in englischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.
Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS.

7196A Do, 20.03.14
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sonja Hauser

7196B Do, 15.05.14
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Sonja Hauser

"Loosen your tongue!" - Englisch Stammtisch

Sie möchten Sich nicht in einen regelmäßigen Kurs einschreiben. Sie sprechen schon passabel Englisch, und ein loses Treffen ein Mal im Monat wäre genau das Richtige, damit die Kenntnisse nicht ganz einrosten.

7198A Do, 27.02.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198B Do, 20.03.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198C Do, 10.04.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198D Do, 08.05.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198E Do, 05.06.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

7198F Do, 26.06.14
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Maria Gordon

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 96

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Französisch Anfänger

7200 ab Mi, 26.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Farah Boudjellab

Französisch für Schüler in den Pfingstferien

Der Kurs ist auf motivierte Schüler zugeschnitten, die erst in der 10. Klasse Französisch angefangen haben.
Sie besitzen sehr wenig bis wenig Sprechkompetenz. Sie wollen später das Gymnasium oder eine berufsbildende Schule besuchen oder Sie wollen die Fachhochschulreife erlangen und brauchen eine 2. Fremdsprache.
Eine sehr intensive Grammatikarbeit steht nicht im Vordergrund; vielmehr dient das Erlernen der sprachlichen Mittel vorrangig der kommunikativen Kompetenz. Die Schüler sollen häufig gebrauchte Redemittel aktiv beherrschen und weitere Formen und Strukturen verstehen können, die ihnen in gesprochener bzw. geschriebener Sprache vor allem in alltäglichen Kommunikationssituationen begegnen. Von Anfang an werden die Schüler nachdrücklich zum Sprechen ermuntert, und sie trainieren regelmäßig das Hörverstehen mit authentischem Sprachmaterial. Im Leseverstehen können sie aufgrund ihrer Kenntnisse anderer Sprachen schnelle Fortschritte erzielen.
Lehrbuch ist: "Génération Pro Niveau débutant", ab Lektion 4
ISBN: 978-3-12-524471-9

7204 € 65,00
Di, 10.06.14 14.30-17.30 Uhr
Mi, 11.06.14 14.30-17.30 Uhr
Do, 12.06.14 14.30-17.30 Uhr
Fr, 13.06.14 14.30-17.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Hélène Maréchal

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

Französisch Auffrischungskurs in den Pfingstferien

Intensiv-Auffrischungskurs Französisch nach einer langer Pause - A2 Niveau
Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und haben den Eindruck, viel vergessen zu haben. Wir bringen Ihnen das nötige Vokabular bei, um wieder flüssiger sprechen zu können. Wir benutzen Material aus Alltagssituationen und bei Bedarf wiederholen wir Grammatik.
Unterrichtsmaterial: "Sprachkurs français A2" von Digital Publishing sowie einfache Artikel aus Magazinen oder Tagespresse

7205 € 65,00
Di, 10.06.14 18.00-21.00 Uhr
Mi, 11.06.14 18.00-21.00 Uhr
Do, 12.06.14 18.00-21.00 Uhr
Fr, 13.06.14 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Hélène Maréchal

Französisch Grundstufe Fortsetzung ab 2. Semester

Französisch Grundstufe

7206 ab Mi, 26.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 100,00
Lehrbuch: On y va! A1, Klett Verlag, ca. ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 10 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Kl. 7a, Isabelle Jensen

7207 ab Mi, 19.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1, ab L. 3
ISBN: 978-3-19-003325-6
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

7208 ab Mi, 19.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1, ab L. 7
ISBN: 978-3-19-003325-6
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

7209 ab Di, 25.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A2, ab L. 5
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Ursula Knauer

7211 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A2, ca. ab. L.9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grund- u. Mittelschule, Zugang Seerosenstraße, Kl. 7a, Isabelle Jensen

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen
A 2 (Pont Neuf 2, L. 1-3)
B 1 (Pont Neuf L. 3-12)

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Französisch Mittelstufe

7215 ab Di, 25.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1, ca. ab. L. 6
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brita Andrees-Cremer

7216 ab Mo, 24.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch:Voyage 3, Klett Verlag
Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD
978-3-12-529280-2 (3-12-529280-8)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Martine Worlitzer

7217 ab Do, 20.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1 (Hueber Verlag), ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

7243 ab Do, 20.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: ''Ecoute" und Tagespresse
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Hélène Maréchal

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 97

KONVERSATION

Französisch Konversation

7260 ab Do, 20.02.14
15 x 8.50-10.20 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'évènements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hélène Maréchal

7261 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
NEU
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Farah Boudjellab

7262 ab Do, 20.02.14
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'évènements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Genevieve Paye

7265 ab Do, 13.03.14
12 x 18.15-19.45 Uhr € 72,00
Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jutta Haenisch

Stadtführung auf Französisch - Découvrez Munich

Ce ne sont pas les curiosités bien connues de Munich que vous allez voir au cours de cette promenade - on va découvrir la ville de Munich inconnue. Entre la Place de l'Odéon et le Stachus vous trouverez des cours cachées, des passages tranquilles et des jolies fontaines.
Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle
7292 Mo, 05.05.14
17.00-19.00 Uhr € 9,00
München, Anneliese Döhring

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Italienisch Anfänger

7300 ab Di, 25.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch:"Con piacere A1", Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

7301 ab Do, 20.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch::"Con piacere A1", Klett Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7302 ab Do, 20.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch:"Con piacere A1", Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

Italienisch für den Urlaub 1

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.
7380 € 32,00
Fr, 16.05.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 17.05.14 9.30-12.30 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dora Comis

Italienisch für den Urlaub 2

7381 € 32,00
Fr, 04.07.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 05.07.14 9.30-12.30 Uhr
Fortsetzung
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dora Comis

Italienisch Intensivkurs für Anfänger in den Osterferien

für einen schnellen und intensiven Einstieg in die italienische Sprache
Wir bitten Interessenten, sich bis spätestens 04.04.14 anzumelden.
7382 € 120,00
Di, 22.04.14 18.00-21.00 Uhr
Mi, 23.04.14 18.00-21.00 Uhr
Do, 24.04.14 18.00-21.00 Uhr
Fr, 25.04.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 26.04.14 10.00-13.00 Uhr
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Dr. Laura Fedeli

GRUNDSTUFE Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A1, A2 (ab L.8)

Italienisch Grundstufe

7303 ab Di, 25.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Christina Bäuml-Nicolardi

7304 ab Mo, 24.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca, ab L.3
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Egle Salerno

7305 ab Mi, 26.02.14
15 x 8.45-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Scilla Fioroni-Schmittel

7307 ab Mi, 26.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michela Barthelmeus

7308 ab Mo, 24.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 8
Poing, GMS, Container, Seerosenstr. 15, Kl 10a, Giancarla Taborelli-Ruther

7309 ab Do, 27.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A 1, Klett Verlag, ca. ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 98

7310 ab Di, 11.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Con Piacere (Klett Verlag), A2
ab Lektion 3
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7312 ab Do, 27.02.14
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

7317 ab Di, 25.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 8
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7321 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7322 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca ab. L.5
Der Kurs ist für Teilnehmer mit leichten Grundkenntnisse der ital. Sprache gedacht.
Wir erlernen auf Grundlage einfacher grammatikalischer Übungen die ersten Schritte zur Beherrschung der ital. Sprache.
Neben dem starken Einfluss der Hilfsverben ''avere" und ''essere" spielt der spielerische Einsatz des Erlernten während der Unterrichtseinheiten eine entscheidende Rolle.
Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Egle Salerno

7324 ab Do, 20.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L.9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7325 ab Di, 25.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ab L. 4
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7326 ab Do, 27.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A 2, Klett Verlag, ca. ab L. 10
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

7327 ab Di, 25.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Giancarla Taborelli-Ruther

7330 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Poing, GMS, Container, Seerosenstr. 15, Kl 10a,
Giancarla Taborelli-Ruther

MITTELSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Italienisch Mittelstufe

7331 ab Mi, 26.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, ab L.9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7342 ab Do, 27.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Im Vordergrund stehen Gespräche, Diskussionen und die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Außerdem lesen wir kurze Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Büchern und nutzen Hörtexte, um Grammatik zu wiederholen und den Wortschatz zu erweitern.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7344 ab Do, 27.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Linea Diretta 2, Hueber Verlag, ca. ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

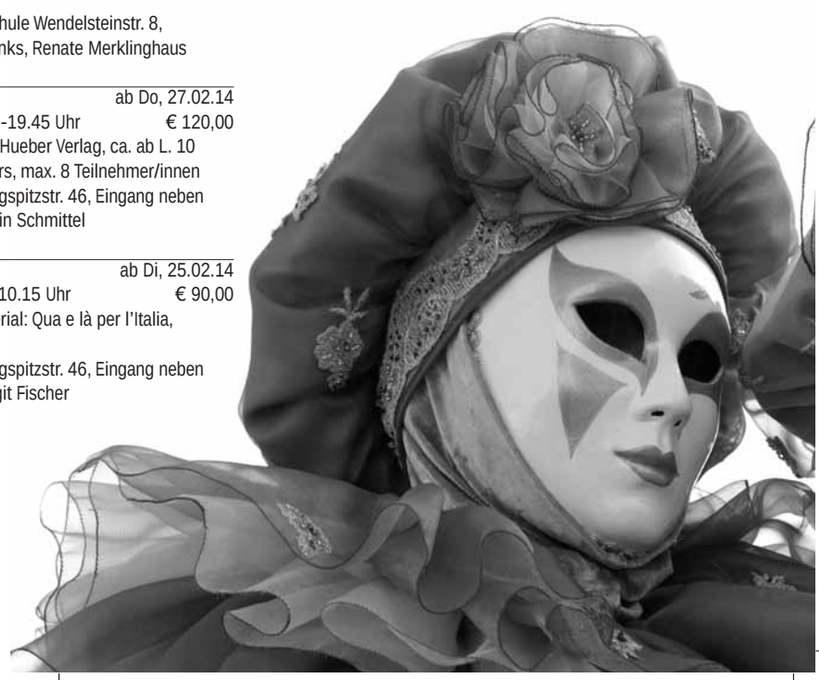
7345 ab Di, 25.02.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7346 ab Di, 25.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell'agire di situazioni quoditiane nel modo di esprimerti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d'italiano.
La nostra intenzione in commune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.
Interessato? Allora corraggio!
Ti aspettano Angelica, Giovanni, Jutta, Gisela ed il Sig. Sorriso del Sole.
Lehrbuch: Langenscheidt,
Praktisches Lehrbuch
ISBN: 978-3-468-26183-1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

7347 ab Di, 25.02.14
12 x 18.30-20.00 Uhr € 96,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber

7348 ab Mo, 24.02.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7349 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/inen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber



FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 99

AUFBAUSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

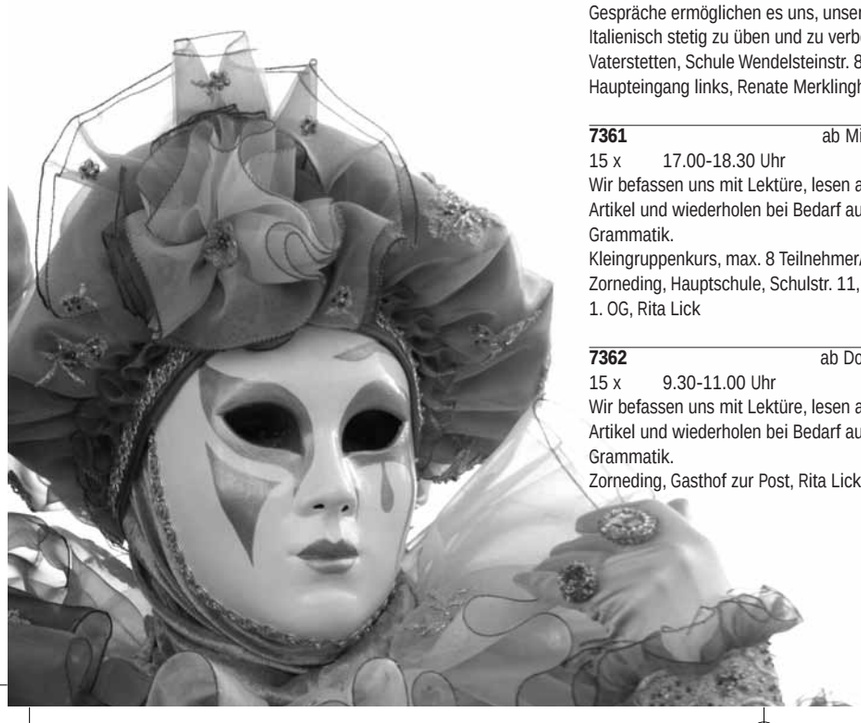
(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Italienisch Aufbaustufe

7350 ab Do, 13.02.14
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: "Qua e là per l'Italia", Hueber Verlag.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7351 ab Mo, 24.02.14
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Finiamo di leggere ''Mare al mattino" di M. Mazzantini e poi leggeremo "Stabat mater" di Tiziano Scarpa.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Maria Poggi-Reber

7353 ab Di, 11.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: "Qua e là per l'Italia", Hueber Verlag.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Palumbo



KONVERSATION

Italienisch Konversation

7354 ab Mo, 24.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7355 ab Mi, 26.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Parlare italiano, scrivere, tradurre, leggere articoli e libri e vedere dei film ognitanto - ecco il nostro corso!
Kleingruppenkurs, 6-8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Geni Vafiopoulos

7358 ab Di, 25.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7359 ab Di, 25.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Wir lesen den Roman ''Le stagioni di Giacomo" und nutzen verschiedene dort angesprochene Themen zu Diskussionen und zur Wiederholung von Redemitteln und Grammatik. Aber auch aktuelle Zeitungsartikel, Auszüge aus Radiosendungen und andere Materialien finden Platz und regen zum Austausch und zu Gesprächen an.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7360 ab Do, 27.02.14
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Wir lesen literarische Texte (im Moment ''Sostiene Pereira" von A. Tabucchi), hören Auszüge aus Interviews, Radiosendungen und Hörbüchern, wiederholen Grammatik und Alltagswortschatz. Auch Diskussionen und Gespräche ermöglichen es uns, unser Italienisch stetig zu üben und zu verbessern.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7361 ab Mi, 26.02.14
15 x 17.00-18.30 Uhr € 120,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7362 ab Do, 27.02.14
15 x 9.30-11.00 Uhr € 90,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Zorneding, Gasthof zur Post, Rita Lick

7363 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Alla base di testi letterari contemporanei le conoscenze della lingua italiana vengono approfondite.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilmehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7364 ab Di, 11.03.14
8 x 18.00-19.30 Uhr € 48,00
14tägig !
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Alexandra Krause

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Stadtführung auf Italienisch: Altschwabing

Altschwabing: un caratteristico villaggio o unicamente un quartiere di Monaco di Baviera? All'inizio del 1800 Schwabing era semplicemente un villaggio al nord di Monaco, ma alla fine del secolo Schwabing era già un quartiere famoso per i suoi artisti. All'inizio del 1900 un nuovo ceto sociale, economicamente più forte, scopre Schwabing e respinge la precedente popolazione. Si costruiscono nuove strade e piazze con moderne ville e palazzi: la nuova moda si chiama ''Jugendstil", uno stile esteticamente rivoluzionario con facciate vivamente colorate e ornate di bizzarri motivi vegetali.
Ancor oggi, nonostante le distruzioni avvenute durante la seconda guerra mondiale e un ulteriore processo di gentrificazione, il mito di Schwabing continua a sopravvivere. In molte vie o palazzi isolati si possono scoprire le tracce di un tempo glorioso, di quando letterati, artisti e studenti trasformarono un villaggio di contadini in un quartiere bohèmienne. La VHS vi offre in lingua italiana una passeggiata nostalgica alla ricerca dell'antico charme di Schwabing.
Treffpunkt: Münchner Freiheit, am Straßenbahn-Wendekreis.

7393 Do, 26.06.14
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7396A Mo, 24.03.14
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Alexandra Krause

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 100

Cineclub italiano

7396B Mo, 19.05.14
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Alexandra Krause

Canzoni italiane

An diesem Abend werden außerhalb eines Lehrbuches Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und Schlagern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmer geeignet, die keinen Kurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

7397 Fr, 28.03.14
18.00-21.00 Uhr € 17,20
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3,
Wilhelm Straub

SPANISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Spanisch Anfänger

7400 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

7401 ab Mi, 26.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch:Con Gusto, A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Erika Anglarill Ortiz

Spanisch für den Urlaub - Anfänger

7403 ab Mo, 24.02.14
12 x 19.30-21.00 Uhr € 96,00
Lehrbuch: "Spanisch für den Urlaub", Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514265-7)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG, Erika Anglarill Ortiz

GRUNDSTUFE (Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Spanisch Grundstufe

7406 ab Do, 27.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Con Gusto A1", Klett Verlag, ab L. 4
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG,
Erika Anglarill Ortiz

7407 ab Do, 13.02.14
11 x 18.30-20.00 Uhr € 88,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ca. ab L.3
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Carolina Keller-Meléndez

7408 ab Do, 27.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7409 ab Di, 11.02.14
12 x 18.00-19.30 Uhr € 72,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ca. ab L. 8
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Carolina Keller-Meléndez

7410 ab Di, 11.02.14
12 x 19.30-21.00 Uhr € 72,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 11
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Carolina Keller-Meléndez

7411 ab Do, 27.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Con Gusto A2", Klett Verlag, ab L. 5
Poing, Bürgerhaus, R 3, 1.OG,
Erika Anglarill Ortiz

7414 ab Do, 27.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu B1, Klett Verlag,
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7417 ab Di, 25.02.14
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag,
ISBN: 3125149564, ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz-Palacios

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 101

Spanisch, Griechisch, Türkisch Sprachen

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Spanisch Mittelstufe

7419 ab Mo, 24.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag,
ISBN: 3125149588, ab L. 9,
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz-Palacios

7421 ab Mo, 24.02.14
12 x 18.30-20.00 Uhr € 96,00
Si usted tiene un nivel intermedio (B1) y desea mejorar sus conocimientos, este es el curso correcto. Seguiremos descubriendo juntos la cultura del mundo de habla hispana, profundizaremos en algunos aspectos gramaticales y pasaremos un rato agradable conversando en español. ¡Bienvenido!
Lehrbuch: Avenida B2, ab Lektion 3, Klett Verlag
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Virginia Cuevas-Galvez

7422 ab Mo, 24.02.14
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

7423 ab Mo, 24.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Konversation Nivel B1-
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer die bereits Spanisch-Kenntnisse haben und ihre Sprech-Kompetenz verbessern wollen. Ziel ist es, die eigenen Meinungen und Vorlieben auf Spanisch ausdrücken zu lernen. Wir wollen deshalb zu jedem Thema, das wir aus dem Lehrbuch, aus Zeitungen u.ä. entnehmen, zu einer interessanten und vergnüglichen Diskussion gelangen, in der jeder Teilnehmer seine Position vertreten kann.
Lehrbuch: Con Gusto B1 ab Lektion 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

KONVERSATION

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 25.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B1) y le interesa ''el mundo hispano'', este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografia.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

7461 ab Di, 25.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz-Palacios

GRIECHISCH

Griechisch für den Urlaub

7500 € 51,00
Sa, 22.03.14 18.00-21.00 Uhr
So, 23.03.14 10.00-17.00 Uhr
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Griechischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Griechenland-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet.
Sie lernen, sich auf Griechisch »durchzufragen« und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Griechenland-Urlaub begegnen können.
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Ebersberg, vhs, Dr.- Wintrich-Str. 3,
Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Anfängerkurs

7501 ab Mo, 28.04.14
10 x 18.15-19.45 Uhr € 73,00
Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Griechischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Griechenland-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet.
Sie lernen, sich auf Griechisch »durchzufragen« und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Griechenland-Urlaub begegnen können.
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin
Ebersberg,Realschule, Dr.- Wintrich-Str. 64,
Pavillon, Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe A2

7502 ab Mo, 17.02.14
15 x 18.15-19.45 Uhr € 131,00
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Pame A2, Lektion 1, Hueber Verlag
Kursbuch: 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0
In der Gebühr sind € 2,0 für Kopien enthalten.
Kein Kurs am 7.4.14
Ebersberg, Realschule, Dr.- Wintrich-Str. 64,
Pavillon, Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe Fortsetzung

7506 ab Do, 27.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Ellenika Tora''
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Halitsa Walter-Venios

Griechischer Liederabend

7507 Do, 22.05.14
18.00-21.00 Uhr € 17,20
An diesem Abend werden außerhalb eines Lehrbuches Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit “ellinika tragoudia” der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmer geeignet, die keinen Kurs besuchen und ansatzweise Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.
Ebersberg, vhs, Dr.- Wintrich-Str. 3,
Kleo Skordou-Zehentleitner

TÜRKISCH

Türkisch Grundstufe A1

7708 ab Do, 20.02.14
15 x 19.00-20.30 Uhr € 115,50
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.7,
Wenn Sie bereits einen Basiswortschatz und Kenntnisse über einige Verben besitzen, sowie kleinere Sätze bilden können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 102

Sprachen Türkisch, Chinesisch, Japanisch, Polnisch, Kroatisch, Niederländisch

7710 ab Di, 25.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 115,50
Sie vertiefen Wortschatz und Grammatik und führen kurze Gespräche in Alltagssituationen. Voraussetzung hierfür ist ein Basiswissen an Vokabeln und die Fähigkeit, Sätze bilden zu können, ebenso Kenntnisse zur Aussprache. Im Laufe des Semesters wird der Kauf von Günaydin Band 2 erforderlich.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.15
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

Türkisch Mittelstufe B1

7712 ab Di, 25.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn
- Sie solide Grundkenntnisse der Grammatik haben
- einen Alltagswortschatz haben
- recht sicher in der Aussprache sind
- und kleinere Texte lesen und übersetzen können.

Lehrbuch: Günaydin Band 2, (3-88226-295-8) ab L. 8
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7,
Türkan Müller

CHINESISCH

Chinesisch Grundstufe A2

Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 1, ab Lektion 30
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch ''Gemalte Wörter: 214 chinesische Schriftzeichen - Vom Bild zum Begriff" und das ''Übungsbuch der chinesischen Schriftzeichen für Praktisches Chinesisch" bzw. von der Dozentin selbst entworfenes Arbeitsmaterial. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die schon über gute Vorkenntnisse verfügen und sie weiter vertiefen wollen. Hauptziel dieses Kurses ist das systematische Erlernen des Schreibens und Lesens der chinesischen Schriftzeichen.
Die Konversation anhand von Alltagssituation wird intensiv geübt.
7719 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

JAPANISCH

Japanisch Anfängerkurs

7731 ab Mi, 26.02.14
10 x 19.30-21.00 Uhr € 81,00
Sie interessieren sich für Japan? Dann kommen Sie diesem Land näher! Yuko Toedter erklärt Ihnen Schritt für Schritt die japanische Sprache, die Schriftzeichen und interessante Aspekte zur Kultur.
Japanisch im Sauseschritt 1
(978-4-9900384-7-2)
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Yuko Toedter

Japanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

7732 ab Mi, 26.02.14
10 x 18.00-19.30 Uhr € 81,00
Sie interessieren sich für Japan? Dann kommen Sie diesem Land näher! Yuko Toedter erklärt Ihnen Schritt für Schritt die japanische Sprache, die Schriftzeichen und interessante Aspekte zur Kultur. Teilnehmer, die schon ein Semester einen Anfängerkurs besucht haben, können hier ihre Kenntnisse vertiefen.
Japanisch im Sauseschritt 1
(978-4-9900384-7-2), ab L. 6
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Yuko Toedter

Japanisch- Hiragana und Katakana (A1)

7733 ab Di, 25.03.14
1 x 18.30-20.30 Uhr € 9,50
Hiragana und Katakana sind für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Sie können sich manche Zeichen nicht merken, schreiben oder aussprechen? In diesem Kurs lernen Sie die Hiragana und Katakana besser kennen und erhalten nützliche Lern-Tipps. Geeignet für Teilnehmer, die schon einfache Japanischkenntnisse besitzen.
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Yuko Toedter

Japanisch- Verbformen (A,1,2)

7734 ab Di, 27.05.14
1 x 18.30-20.30 Uhr € 9,50
Bereiten Ihnen die unterschiedlichen Formen der Verben im Japanischen auch Kopfzerbrechen?
Im Kurs vertiefen und wiederholen Sie folgende Formen:
- die -te Form
- die -tai Form
- die jisho-Form

Geeignet für Teilnehmer, die schon einfache Japanischkenntnisse besitzen und diese Verbformen kennen.
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Yuko Toedter

Japanisch- Adjektive (A,1,2)

7735 ab Di, 29.04.14
1 x 18.30-20.30 Uhr € 9,50
Kalt,warm, groß, klein, schön - Durch Adjektive wird eine Sprache lebendig.
In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten Adjektive und vertiefen diese zum Beispiel in der Vergangenheitsform anzuwenden.
Geeignet für Teilnehmer, die schon einfache Japanischkenntnisse besitzen.
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Yuko Toedter

POLNISCH

Polnisch Mittelstufe B1

7738 ab Di, 18.02.14
15 x 17.05-18.35 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5 bis 6 Plätze
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits einfache Alltagsgespräche führen und verstehen können. Unsere Themen sind Kultur, Landeskunde und Literatur. Im Vordergrund stehen Sprechen und Ausdrucksfähigkeit, Grammatikübungen runden das Programm ab.
Lehrbuch: Polski bez tajemnic, Cz..1.B1,Lektion 3/4, Krakow, ISBN: 978-83-233-2784-4
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19,
Aneta Auberger

KROATISCH

Kroatisch Grundstufe Fortsetzung 1

7740 ab Di, 25.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Iva Niedermaier

Kroatisch Fortsetzungskurs 2

7742 ab Mi, 26.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Kroatisch lernen - nema problema 2, ab L. 2/3
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Iva Niedermaier

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Fortsetzung

7757 ab Di, 18.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Welkom, Klett Verlag, ab L. 13
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19,
Jantina Engelina Klok-Glufke

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 103

Tschechisch, Russisch, Schwedisch, Arabisch

TSCHECHISCH

Tschechisch Anfängerkurs

7758 € 90,00
Do, 30.01.14 18.00-21.30 Uhr
Fr, 31.01.14 18.00-21.30 Uhr
Sa, 01.02.14 10.00-15.00 Uhr
So, 02.02.14 10.00-15.00 Uhr
Ein Kurs in kurzer aber sehr intensiver Form, in dem Ihnen die ersten wichtigsten grammatischen Prinzipien und Wendungen für die Alltagskommunikation (das Pensum eines VHS-Semesters) schnell vermittelt werden.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 2 Fortsetzung

7759 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die über Basiskenntnisse verfügen und diese ''Schritt für Schritt" sichern und vertiefen wollen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und leicht mit praktischen Themen umzugehen um die Kommunikation im Alltag problemlos zu meistern.
Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt" L.Holá, (Lektion 13) Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 3 Fortsetzung

7760 ab Mo, 24.02.14
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt", L. Holá, (Lektion 18) Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

RUSSISCH

Russisch für die Reise

7763 ab Mo, 17.03.14
4 x 19.30-21.00 Uhr € 35,00
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Russischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Urlaub in Russland liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Russisch »durchzufragen« und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen in Ihrem Urlaub begegnen können. In der Gebühr sind € 3,00 Kopiergeld enthalten.
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17, Alla Eschbaumer

Russisch Mittelstufe (B1)

7768 ab Mo, 24.02.14
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 2", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Olga Beck

7770 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Teilnahmevoraussetzungen sind solide Grundkenntnisse, Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Olga Beck

**Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist?
Unter 08106-359035 beraten wir Sie gerne...**

SCHWEDISCH

Schwedisch Grundstufe Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die Interesse an der schwedischen Sprache und Kultur haben. In diesem Kurs üben Sie konkrete Dialoge und erwerben eine alltagstaugliche Sprachbasis.
Schwedisch gehört zu den germanischen Sprachen und ist somit relativ einfach für Deutschsprachige zu lernen.

7773 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Välkomna! (A1-A2) Klett Verlag - Kursbuch ISBN: 978-3-12-527941-4, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-527943-8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Anna Müller

Arabisch Anfängerkurs

7776 ab Mo, 24.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

ARABISCH

Arabisch Grundstufe Fortsetzung 1

7777 ab Mi, 26.02.14
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ab L. 2
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

Arabisch Grundstufe Fortsetzung 2

7778 ab Mi, 26.02.14
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ab L. 7
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

FB7:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:54 Seite 104

Sprachen

Portugiesisch, Deutsch als Fremdsprache

Fast alles, was ich weiß, ist durch die Augen in den Kopf gekommen.

Wir testen visuelle Wahrnehmungsstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Wir trainieren die Wahrnehmung und die Augenmotorik.

Dem Sehen einen Sinn geben!

Über 35 Jahre!
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen
Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00
Baldham
Neue Poststr. 9, Tel. 0 81 06 / 70 69

PORTUGIESISCH

Brasilianisch Grundstufe Fortsetzung

...2014 Copa do Mundo de Futebol
...2016 Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro
...zwei Sport Highlights auf diesem faszinierenden aufstrebenden Subkontinent Südamerikas, dem fünftgrößten Land der Erde, in dem portugiesisch gesprochen wird.
Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundstrukturen der Grammatik und der Aussprache, damit Sie in Alltagssituationen zurecht kommen und auf einen erlebnisreichen Aufenthalt in Brasilien vorbereitet sind.
Ziel des Kurses ist auch, den Teilnehmern Geschichte, Kultur und Entwicklung des Landes nahe zu bringen.

7782 ab Do, 27.02.14
15 x 17.15-18.45 Uhr € 120,00
Ein Kurs für für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen-
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Oi, Brasil", Hueber Verlag, ab L. 5
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sabina De Calheiros-Veloso

München-Führung in Portugiesisch/Brasilianisch

Kennen Sie München wirklich? Você conhece Munique- cidade linda?
Passeio guiado por Munique em português. Geführter Rundgang durch München auf Portugiesisch/ Brasilianisch!
Ich werde Sie durch die Münchner Altstadt führen und in einfachem verständlichem Portugiesisch/ Brasilianisch die schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt zeigen. Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen schon ab der Grundstufe II (A 1) des Europäischen Referenzrahmens sind herzlich willkommen. (Notfalls behelfen wir uns auch mal in Deutsch)
Als Abschluss gehen wir zusammen einen cafézinho trinken.
Ich freue mich auf Sie! Sejam bem-vindos!
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

7798 So, 25.05.14
14.00-17.00 Uhr € 15,00
München, Sabina De Calheiros-Veloso

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch Grundstufe A1 Fortsetzung

7822 ab Mo, 24.02.14
30 x 20.00-21.30 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Themen 1 aktuell, Kursbuch-und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-191690-2, ab L 6
Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Deutsch-Kenntnissen
Der Kurs findet 2x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Grundstufe A2

7824 ab Mo, 24.02.14
30 x 18.30-20.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Lagune, Kursbuch 2, Hueber Verlag, ab L. 20
ISBN: 978 - 3 - 19 - 001625 - 9
Lagune, Arbeitsbuch 2, Hueber,
ISBN: 978 - 3 - 19 - 011625 - 6
Der Kurs findet 2x wöchentlich Montag und Donnerstag statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Mittelstufe B2

7825 ab Di, 25.02.14
15 x 18.00-21.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch: Mittelpunkt Neu, Klett Verlag, ab L. 7
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Sabine Theurich-Reger

"Kinder, Kinder..."
Rund 250 Angebote für Kinder und Familien
Sie finden es überall, wo auch Kinder sind...oder rufen Sie einfach an, wir schicken es Ihnen gerne zu...

Kinder, Kinder...
Das Kinder- und Familienprogramm der vhs Vaterstetten
Sommer 2014

Volkshochschule Vaterstetten e.V.
http://www.vhs-vaterstetten.de
Tel.: 08106/359035 Fax: 08106/359016
Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00 - 19.00 Uhr

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 105

Malen, Zeichnen, Werken

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren, Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

Monochrome Acrylmalerei - Farberlebnis pur mit Pigmenten

Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen, denn er bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrastbildung ist selbstverständlich. Dieser Kurs kann auch von Teilnehmern des letzten Semesters belegt werden.
Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7cm), mind. 4 bespannte Leinwände à 40x40cm, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung,

8101 Sa, 01.03.14
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Malen wie die alten Meister

Möchten Sie mal eine neue, alte Technik lernen? Ein Bild malen, wie früher, mit Pigmenten, Öl und Ei, auf eine Holzplatte, die selber grundiert wird. Als Vorbild können uns die alten Meister dienen, wie z.B. gotische Heiligenmalerei. Materialgeld (€ 10,00 pro Person) sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Holzplatte, Größe ca. Din A3 oder größer (kann auch im Kurs erworben werden), verschiedene Pinsel, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung.

8102 ab Di, 11.03.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 66,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Acryl und Collage

Wie aufregend und entspannend zugleich: ein weißer Bildträger, eine Palette mit Acrylfarben, und zum Collagieren einige farbige Papierstücke mit oder ohne Motiv. Wir fangen irgendwo an. Eine Farbfläche führt zur nächsten, ein aufgeklebtes Motiv strukturiert, verändert und will integriert oder übermalt werden. Farbe über Papier oder Papier über Farbe. Ausprobieren, verschieben, ausgleichen und Schwerpunkte setzen. Bis eine Einheit, eine Bildidee entsteht und das Werk etwas Eigenes, Stimmiges ausstrahlt, das uns selbst überrascht.
Egal, ob wir Gegenständliches oder Abstraktion anstreben, die Kombination von Acrylmalerei mit Collagetechniken inspiriert, bietet viel Freiheit und eine große Vielfalt an Möglichkeiten.
Mit Hilfe von Anregungen durch Bildbeipiele sowie zu allgemeinen Gestaltungskriterien, vor allem aber mit der Lust am Malen und Experimentieren, gelangen wir zu einer persönlichen und spannenden Bildaussage.

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Leinwände (oder Malplatten, Karton) verschiedener Größe (min. Din A3, besser größer), Skizzenpapier, Borstenpinsel in unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Bleistifte, Ölkreiden, Palette oder Pappteller, Lappen, großer Wasserbecher, Küchenrolle, Abdeckfolie (für Tisch und Boden), Schere und Tesa Krepp. Evtl. alte Zeitschriften oder anderes Bildmaterial. 5 € Materialgebühr sind in der Kursgebühr enthalten.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

8104 Sa, 15.03.14
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Bernhard Brand

Reisefotos - kreativ gemalt

Sie haben tolle Fotos im Urlaub gemacht: farbige Ansichten, interessante Kompositionen, Schnappschüsse oder ruhige Impressionen? Gestalten Sie ein Bild nach Ihrem Lieblingsfoto! Mit verschiedenen malerischen Techniken, vor allem mit Acryl, Kreide und Collage, setzen wir Ihre fotografische Vorlage in ein gemaltes Bild um. Dabei nützen wir neben kompositorischen Grundlagen unsere künstlerische Freiheit und Zufallsverfahren, die uns überraschen und das Bild noch spannender machen. Wichtiger als die realistische Abbildung sind vor allem der kreative Prozess und die Lust am Experiment.
Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Reisefotos (als Abzug, nicht digital), Leinwände (oder Malplatten, Karton)verschiedener Größe (min. Din A3, besser größer), Skizzenpapier, Borstenpinsel in unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Bleistifte, Ölkreiden, Palette oder Pappteller, Lappen, großen Wasserbecher, Küchenrolle, Abdeckfolie (für Tisch und Boden), Schere und Tesa Krepp
Evtl. alte Zeitschriften oder anderes Bildmaterial. 5 € Materialgebühr sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

8105 Sa, 24.05.14
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Bernhard Brand

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 106

Die Urban Sketchers sind eine weltweite Bewegung von Zeichnern, die ihre Skizzen im Internet, unter www.urbansketchers.org der Öffentlichkeit vorstellen und sich im Netz unter Gleichgesinnten austauschen. Es sind immer belebte Gebiete und Menschen, nie reine Landschaften, die gezeichnet werden. Wir treffen uns jeweils in München und skizzieren an unterschiedlichen Orten. Die Skizzen können anschließend im Netz veröffentlicht werden, müssen aber nicht. (Wer nur zeichnen möchte, ist genauso willkommen). Hierzu bekommen Sie Hilfestellungen genauso wie Tipps zum Skizzieren. Voraussetzung ist lediglich die Freude am Zeichnen.
Alle Termine finden bei schönem Wetter im Freien statt. Bei schlechtem Wetter gibt es eine wettergeschützte Alternative.

Zeichnen in der Großstadt - Urban Sketchers Deutschland

Zeichnen im Hauptbahnhof München
Treffpunkt Gleis 26, am Rammbock
Wir verwenden die Sitzgelegenheiten vor Ort. Nass werden wir hier auf keinen Fall. Wir lassen uns inspirieren durch die Geräusche und Geschäftigkeit des Bahnhofs.
Bitte mitbringen: Skizzenblock (ca. 18 x 24 cm), Schulfüller, Fineliner etc. mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben, wenn vorhanden.
Bei weiteren Fragen können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8106 Sa, 15.03.14
9.45-12.00 Uhr € 12,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
München, Gerhard Marquard

8107 So, 25.05.14
10.30-12.45 Uhr € 12,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
München, Gerhard Marquard

8108 Mi, 09.07.14
18.30-20.45 Uhr € 12,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
München, Gerhard Marquard

Aktzeichnen in der Sammlung für Klassische Bildwerke in München

Zeichnen vor Gipsabgüssen war lange Zeit eine traditionelle Methode, um das Figurenzeichnen zu erlernen. Im Museum finden sich griechisch-römische Figuren. Ich führe Sie in die Proportionslehre ein und zeige Ihnen, wie eine Figur gezeichnet werden kann. Da die ''Modelle still halten", eignet sich dieser Kurs auch gut für Anfänger.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, NUR holzgefasste Stifte wie Kreiden, Bleistift B8 etc., Knetgummi. Stühle sind vor Ort vorhanden. Bitte warm anziehen. Es ist kühl drinnen!
Treffpunkt: der große runde Tisch im Vorraum. Katharina-von-Bora-Straße10 (am Königsplatz)

8109 Fr, 04.04.14
16.45-19.45 Uhr € 14,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Gerhard Marquard

Portrait zeichnen und malen mit Öl- und Acrylfarben

Portraitmalerei ist die wohl anspruchsvollste Disziplin in der Malerei. Nicht umsonst waren sie vor der Erfindung der Fotografie die bestbezahltesten Maler. Wir erarbeiten uns zuerst zeichnerisch die Grundlagen, wie die Proportionsverhältnisse, dann kommt die malerische Grundfrage: wie fange ich am klügsten an?
Sie werden sicherlich nicht an einem Tag ein perfekter Portraitist, aber Sie werden erfahren, wohin Sie beim Malen schauen müssen um das Gesehene umsetzen zu können.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift B8, Zeichenkohle oder Kreide, Knetgummi, Öl- oder Acrylfarben, Leinwand o.ä. ca. 40 x 50 cm, großer Spiegel für ein Selbstportrait oder eine gute Aufnahme zum Abmalen, Handspiegel, Pinsel, Palette, Gefäße zum Pinsel auswaschen, Lappen, ca. € 2,00 Kopiergeld.
Acryl- oder Ölfarben (mit geruchslosen Lösungsmittel) können gegen Materialgeld von mir gekauft werden. Bei weiteren Fragen zum Material können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8110 Sa, 12.07.14
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerhard Marquard

Pleinairmalerei mit Öl- oder Acrylfarben

Freilichtmalerei oder treffender Direct-Painting. Wie der Name schon vermuten lässt, malt man ohne groß zu überlegen, eher hemmungslos, auf die Leinwand. Im Freien zu malen, heißt, einzutauchen in Farben, in die Landschaft, und man lässt das Ergebnis auf sich zukommen. Anfänger und Fortgeschrittene sind hier willkommen.
Falls es regnet, malen wir im Schul-Gebäude. Wir treffen uns vor der Grundschule an der Wendelsteinstraße und fahren gemeinsam an einen Malort in der Nähe (max. 20 Autominuten).
Mitbringen: Feldstaffelei, falls vorhanden. Andernfalls können die Staffeleien der VHS mitgenommen werden. (Achten Sie dabei auf entsprechenden Stauraum in Ihrem Auto), Zeichenblock, Kreiden o.ä., Malsachen. Acrylfarben können gegen Materialgeld von mir gekauft werden (bitte dazu vorher den Dozenten anrufen, Tel. 08191/9850999), Wassergefäße, Lappen, Pinsel, Hocker.

8111 € 54,00
Sa, 05.07.14 10.00-17.00 Uhr
So, 06.07.14 10.00-13.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerhard Marquard

Reiseskizzen - Wochenendseminar

VORANKÜNDIGUNG!
Unterwegs sein in schöner Umgebung, Eindrücke festhalten, sich selber entspannen beim Zeichnen.... Was manchmal so einfach erscheint, stellt dann doch eine kleine Herausforderung dar.
Der wollen wir uns an diesem Wochenende stellen und einige Grundlagen erarbeiten, die uns helfen, dass unsere Skizze auch wirklich den schönen Eindruck widergibt.....
Zuerst wird also am Freitagabend etwas Theorie gemacht, am Samstag wollen wir uns dann - wenn wir hoffentlich Glück mit dem Wetter haben - in die Natur begeben, in die Nähe des Ebersberger Waldmuseums. Dort gibt es Obstbäume, Häuser, Zwiebeltürme, Alleen, Berge... und wir üben uns im Skizzieren.
Bei schlechtem Wetter werden uns Fotografien helfen, uns an schöne Reisemomente zu erinnern.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, B8, Aquarellpapier oder Skizzenblock, -Buch, Schulfüller, mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben: Kadmiumgelb mittel, Krapplack, Schwarz. Weitere Farben, falls vorhanden, Pinsel und am Samstag Hocker.

8112 € 51,00
Fr, 12.09.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 13.09.14 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Erste Grundkenntnisse im Zeichnen wären von Vorteil! Gerne darf bei Fragen vorher der Kursleiter kontaktiert werden.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Offene Acrylwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.
Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig.
Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8113 € 56,00
Fr, 16.05.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 17.05.14 9.30-17.00 Uhr
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 107

Malen, Zeichnen, Werken

Landschaftsaquarelle und Acryllandschaften

Landschaftsmalerei im Kontrast der Maltechniken! Mit Aquarellfarben können Landschaftsskizzen sehr schnell vor Ort gemalt werden. Ein großer Vorteil dabei ist, dass man nicht viel mitschleppen muss. So kann beinahe überall vor Ort schnell eine Skizze gemacht werden und auch der Fantasie kann dabei durch fliesende Farben freier Lauf gelassen werden. Mit Acrylfarben kann man aufgrund der raschen Trocknungszeiten ebenfalls zügig malen. Es lassen sich hierbei auch leicht größere Formate bewältigen. Doch hätte man damit ziemlich viel im Gepäck und einen ganz anderen Aufwand.
Die Idee dieser Kurstage ist, aus Aquarellskizzen, die entweder direkt vor Ort entstehen oder vom Foto ausgehend entwickelt werden, die Vorstellung zu einem größeren, weiteren Bild zu entwickeln. Von realistischer Malerei bis hin zur Fantasielandschaft ist jeder Ansatz willkommen.
Bitte mitbringen:
am 1. Termin: Bleistift HB, B8, Aquarellpapier oder Skizzenblock, -Buch, Schulfüller, mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben: Kadmiumgelb mittel, Krapplack, Schwarz, weitere Farben, falls vorhanden, Pinsel; am 2. Termin: Skizzenpapier und Bleistift, Leinwand, eigene Acrylfarben; weitere Acrylfarben können anteilig auch beim Dozenten bezahlt werden.
Die Kurstage sind einzeln buchbar!

8116 Sa, 12.04.14
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117 Sa, 10.05.14
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Aquarellmalerei zum Schnuppern und für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es beim Aquarellieren zu entspannen und die eigene Kreativität zu entdecken und zu entwickeln. Ich möchte die Begeisterung für diese anspruchsvolle und leicht unterschätzte Technik wecken. Wir üben Grundtechniken des Aquarellierens und malen bevorzugt Landschaften (auch Stadtlandschaften), Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Motive werden im Kurs gestellt, können aber selbstverständlich auch mitgebracht werden. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8118 ab Do, 20.02.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem ''freien Samstag" loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften - auch Architektur - und Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8119 Sa, 05.04.14
9.30-16.30 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Sommerkurs: Farbflecken - Fleckenmalerei

Für alle Maltechniken!
Paul Cezanne malte Bilder, die er aufgrund der schönen Farbflecken nicht übermalen wollte, obwohl diese Bilder keinen Gegenstand darstellten. Der sogenannte Tachismus (la tache = der Fleck) wurde allerdings erst viel später als Kunstrichtung entdeckt. Auch ein gegenständliches Bild betrachtet man während des Arbeitsprozesses wie ein Vexierbild. Mal untersucht man die Zusammenhänge der Farben, mal die Form. Im Laufes der Bildwerdung wachsen nach und nach Farbe und Form zusammen. Diese Betrachtungsweise erlernen Sie mit der Fleckenmalerei.
Sie lernen in diesem Kurs viel über die Malerei, die Farben an sich, ihre Zusammenhänge und Wirkung sowie über die Bedeutung des Farbauftrags. Dabei können Sie auch unterschiedliche Maltechniken ausprobieren.
Bitte mitbringen:
Farben und Kreiden Ihrer Wahl, Papiere, Stifte und Malgründe.

8120 € 68,00
Fr, 01.08.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 02.08.14 9.00-15.00 Uhr
So, 03.08.14 10.00-13.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Aquarellieren am Abend

In diesem Kurs werden gemeinsam verschiedenste Themen erarbeitet und gemeinschaftlich besprochen. Ebenso können jederzeit individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Auch Anfänger sind gut aufgehoben, mittels gezielter Übungen wird das Grundwissen der Aquarell-Malerei vermittelt.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Lappen, Wasserglas und Bleistift.
Bei Bedarf können auch Leihkästen zur Verfügung gestellt werden. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

8121 ab Mi, 12.03.14
5 x 19.00-21.15 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Scharfen

Architektur in Aquarell

Dieser Termin bietet fortgeschrittenen Aquarellmalern die Möglichkeit unter Anleitung das schwierige Thema der Architektur zu bearbeiten. Das Kleinod ''Alte Posthalterei" in Zorneding bietet mit seinem gepflegten Ambiente und stimmigen Umfeld viele Ausblicke, die sich für eine bildhafte Darstellung ideal eignen. Bei gutem Wetter malen wir vor Ort und können uns zur Mittagspause den kulinarischen Köstlichkeiten widmen, bei schlechtem Wetter malen wir in den Räumen der VHS nach Fotos. Handy für Wetterunklarheiten: 01577 5869940.
Treffpunkt bei gutem Wetter:
Gasthof "Zur alten Posthalterei", Anton-Grandauer-Str. 9, 85604 Zorneding.
Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Wasserbehälter, Papier, Lappen, Bleistift, Radiergummi und eine Sitzgelegenheit nach Wunsch (Decke oder Stuhl).

8122 Sa, 10.05.14
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 8 Teilnehmer
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Scharfen

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 108

Malen, Zeichnen, Werken

Malen und Zeichnen

Die Lust am Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.

Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

8127 ab Di, 25.02.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8128 ab Do, 27.02.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8129 ab Di, 29.04.14
6 x 15.00-18.00 Uhr € 84,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8130 ab Do, 08.05.14
4 x 15.00-18.00 Uhr € 56,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

Von der Skizze zur Farbgestaltung mit Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Stillleben oder einfache Naturformen dienen uns als Ausgangsobjekte, genaues Hinsehen zu üben, das Gesehene dann skizzenhaft festzuhalten und anschließend in Farbe zu überführen. Dabei ermöglicht uns nicht nur der Pinsel, Farbe aufzutragen, sondern auch andere Gegenstände wie Spachtel oder Schwämme. Wir gestalten nicht nur mit der Farbe, sondern bei Bedarf auch mit Strukturen und sehen, wie sich unser Bild damit verändert. Bitte Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte verschiedener Härte mitbringen, einige Acryl-Grundfarben, weiteres Zeichenmaterial nach Wunsch.

8131 ab Mo, 12.05.14
4 x 19.15-21.45 Uhr € 49,00
Maximal 9 Teilnehmer.
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Monika Reisser

Experimentell mit Acryl malen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden.

Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen.

Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883.

8132 € 56,00
Fr, 04.07.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 05.07.14 9.30-17.00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Monika Reisser

Bitte beachten Sie auch die Ausstellung von Monika Reisser im Rathaus Vaterstetten ab dem 18. März 2014.

Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben. Bei schönem Wetter malen wir draußen.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

8133 ab Di, 13.05.14
8 x 19.15-21.45 Uhr € 83,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Monika Reisser

Skizzieren in Rosenheim

Mit Bleistiften und Ölkreiden werden wir Rosenheim zeichnerisch neu entdecken. Am Max-Josefs-Platz widmen wir uns der Inntal-Architektur, aber wir sind offen für alles, was der Ort uns bietet. Die Dozentin erklärt die verschiedenen Perspektiven - was wichtig ist, was wegzulassen ist, was verändert werden kann bei den architektonischen Skizzen. Ein entspannender Mittagsimbiss und ein Kaffee am Nachmittag mit fachkundigen, auch kunsthistorischen Gesprächen werden den Tag abrunden. Bei schlechtem Wetter suchen wir uns drinnen hübsche Plätze!

Bitte mitbringen: leichter Klappstuhl, Zeichenblock mind. Din A 3, verschiedene Bleistifte, Graphit, Rötel, farbige Ölkreiden. Anreise privat, ggf. in Fahrgemeinschaften, - Anruf Tel. 08091/6883 (Monika Reisser). Treffpunkt: 11:00 Uhr: Kiosk auf der Loretto-Wiese, dort kann geparkt werden und dort beginnt und endet die Veranstaltung.

8134 Sa, 28.06.14
11.00-17.00 Uhr € 40,00
Maximal 9 Teilnehmer.
Rosenheim, Monika Reisser

Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umraum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formenzusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen.

Modellgeld wird im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8136 ab Mi, 26.02.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 78,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Portrait - und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Strukturen der Kleidung sowie Licht und Schatten herauszuarbeiten. Modellgeld wird von den Teilnehmern selbst getragen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 07.05.14
6 x 9.00-12.00 Uhr € 65,00
Nicht am 4.6.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 109

Malen, Zeichnen, Werken

Aquarell - Landschaft und Blumen

''Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!" In diesem Kurs sollen Freude und Begeisterung beim Aquarellieren aktiviert werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt.
Bitte mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Neuanschaffung bitte Rücksprache mit der Kursleiterin nehmen, Tel.: 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DinA5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8144 ab Fr, 14.03.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gisela Hase

8146 Sa, 29.03.14
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gisela Hase

8147 Sa, 22.02.14
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gisela Hase

Aquarell - Acryl - Mischtechniken entdecken, entwickeln, vertiefen

Vielleicht haben Sie das schon einmal erlebt: Sie wollen eine Lösung finden, einen Weg erkennen, ein Konzept entwickeln, ein neues Bild malen. Aber je mehr Sie grübeln, desto weniger fällt Ihnen ein. Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer, die über gute Kenntnisse im Bereich der Malerei verfügen. Ausgehend von inhaltlichen Themenstellungen entwickeln Sie individuelle Bildideen, deren praktische Umsetzung im Kurs begleitet wird. Dabei werden Ihre Wahrnehmung, Bildreflektion und Bildkritik geschult und geschärft.
Schwerpunkt beim Aquarellieren ist diesmal die Schaumgrundierung auf Malkarton, wir arbeiten mit Positiv- und Negativdarstellungen. Bei den Acrylbildern erarbeiten wir lebhafte, moderne Grundierungen mit ungewöhnlichen Malmitteln.
Bitte vorhandene Malsachen und Bleistift, Notizheft mitbringen.

8150 ab Mo, 10.03.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8150F ab Mo, 28.04.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl - auch für Einsteiger

Dieser Kurs ist auch für Ungeübte, Fortgeschrittene und alle, die experimentierfreudig auf der Suche nach eigenen Ausdrucksformen sind.
Wir beginnen mit lustvollem, entspanntem Malen und gehen z.B. der Frage nach, wie man ohne Pinsel eine interessante Grundierung herstellen kann, oder wie man lernt Negativräume zu sehen und diese dann auch malerisch umzusetzen.
Ziel ist, viele technische Lösungsmöglichkeiten zu erlernen, wobei erwünscht ist, den Fortgeschrittenen über die Schulter zu schauen bei der Problemlösung von ganz neuen malerischen Ideen.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, Leinwand, Küchenrolle, ev. Spachtelmassen.

8151 ab Di, 11.03.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8151F ab Di, 29.04.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl - auch für Einsteiger Vernissage!

Wieder eine schöne Ausstellung im VHS-Haus Poing! Und wieder lassen uns die Teilnehmer unserer Kurse hinter die Kulissen schauen, in dem sie uns die Arbeiten zeigen, die im letzten Kurs entstanden sind, Arbeiten von Anfängern und Arbeiten von Fortgeschrittenen - spannend, die verschiedenen Aufgaben und Vorgehensweisen erkennen zu können. Diesmal mit dabei die Teilnehmer des Kurses "Acryl - auch für Einsteiger" unter der Leitung von Sylvia Vassilian: Hildegard Czizegg, Katrin Drexler, Mirjana Klein, Verena Lambrecht, Michaela Merzendorfer (von ihr stammt das Bild dieser Ankündigung), Hildegard Petschik, Maria Roth, Petra Stöckmann, Hannelore Vodermair.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

8151V 19.00-21.00 Uhr Fr, 14.03.14
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.
Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung, wobei diesmal farbreduziert und pixelmäßig das Bild angelegt wird.
Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei. Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus und ist deshalb für Anfänger nicht geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 06.03.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 10.04.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acrylmalerei für Anfänger- keine Angst vor der weißen Leinwand!

In diesem Kurs werden Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt.
Welche Untergründe sind geeignet, welche Farben/Pinsel kann man nehmen?
Sie haben z.B. schon ewig ein "Starterset" zu Hause liegen und sich noch nicht getraut loszulegen?
Sie wollten schon immer mal malen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen?
Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten, Acrylfarbe kreativ auf die Leinwand zu bringen - hier kommen Sie auf den Geschmack!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eine möglichst großformatige Leinwand/Malplatte/Acrylpapier, ca. 80x60 cm (auf kleinen Leinwänden kann man nicht gut Techniken "üben"), vorhandene Pinsel und/oder Palettmesser und Acrylfarben, eine Abreißpalette oder mehrere Pappteller, Küchenrolle und Lust auf Farbe!

8159 ab Mi, 30.04.14
5 x 9.30-12.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

8159F ab Mi, 25.06.14
5 x 9.30-12.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer errungen - in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer. Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül - es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.
Im Hinterkopf sollen dabei stets die Verhältnisse der Mittel von Form und Farbe im Bild sein. Für den Einstieg wird das freie und schöpferische Arbeiten nach Werken der Kunstgeschichte angeboten. Wir erarbeiten eigene Bildkompositionen und experimentieren mit Techniken des Aquarells ebenso wie mit Acrylfarben auf Leinwand.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial und Notizheft, Stifte.

8161 ab Do, 06.03.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8161F ab Do, 10.04.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 110

Malen, Zeichnen, Werken
Malen und Zeichnen

Kunst im Dialog: Ricarda Lämmle

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter aus dem Fachbereich Kunst und Kultur zeigen ihre eigenen Arbeiten. Und so laden wir Sie an diesem Abend ganz herzlich ein, mit Ricarda Lämmle und ihren Arbeiten in Acryl in Dialog zu treten.
Darüberhinaus bietet der Abend allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Malkurse Gelegenheit, sich vor der Sommerpause noch einmal zu treffen, und allen anderen die Möglichkeit, mehr über unsere Kursleiterin zu erfahren.
Freuen Sie sich auf einen spannenden und interessanten Abend!

8159V Fr, 18.07.14
19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

8164 ab Fr, 14.03.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

8164F ab Fr, 02.05.14
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten - das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!
Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 12.03.14
10 x 19.30-22.00 Uhr € 104,20
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

8165F ab Mi, 25.06.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene:
Ziel des Kurses ist es, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells. Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte. Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!
Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (miteintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

8167 ab Do, 20.02.14
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

8167F ab Do, 03.04.14
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

Akademieseminar

Spontan und ohne vorgefasstes Ziel entwickelt sich ein spannender Malprozess.
Es erscheint eine Idee, sie konkretisiert sich oder verschwindet auch wieder. Verschiedene Wege öffnen sich, diese kann man gradlinig oder mit Abstechern gehen oder auch überfliegen und sicher landen - beim fertigen Bild.
Malerei ist ein vielschichtiger Prozess mit fortlaufenden Veränderungen. In diesem Seminar werden wir mutig, waghalsig und impulsiv an ein Bild herangehen, z.B. der Frage nachgehen, wie man Lebendigkeit in der Fläche herstellt.
Eine genaue Materialliste wird rechtzeitig zugemailt.

8175 € 80,00
Fr, 25.04.14 18.00-19.30 Uhr
Sa, 26.04.14 9.00-17.00 Uhr
So, 27.04.14 9.00-15.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Malen für Kinder (8-12 Jahre)

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen
Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten - gegenstandslos - oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder ein Zeichnung aus deinem ersten Workshop "Zeichnen" mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.
Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.
Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch müsste entsprechend verrechnet werden - dafür ca. 5,00-20,00 € bereit halten.

8193 So, 18.05.14
15.00-17.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Perspektivisches Zeichnen (12-16 Jahre)

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 11.05.14
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Zeichnen für Kinder (8-12 Jahre)

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz?
Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken?
Dann trau dich zu uns!
Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.
Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte?
Wie setze ich ihn ins Bild?
Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen?
Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken.
Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8195 So, 11.05.14
13.15-15.45 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 111

Comiic zeichnen

Für Kinder ab 8 Jahren

Möchtest du wissen, wie deine Comics aussehen, wie von einem Profi? Ihr lernt, wie die Figur durch die Augen Leben bekommt und wie du mit verschiedenen Tricks tolle Effekte erzielst. Materialgeld € 3,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte, Schere, Lieblingscomic und: eine kleine Geschichte für euren Comic!

8196 ab Mi, 30.04.14
3 x 16.45-18.15 Uhr € 22,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Die Mittwochsmalerkinder - Farbenrausch mit Acryl

Für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs darfst du in die ''hohe Schule" der Acrylmalerei eintauchen! Aber auch andere Maltechniken probieren wir aus! Dazu werden wir uns auf eine Reise in die Welt der Farben begeben und nebenbei mit viel Spaß und Musik die Techniken erlernen. Dazu werden wir auch klären, was Stoff mit Malerei zu tun hat! Materialgeld € 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: kleiner Imbiss und etwas zu trinken, Malkittel, Ölpastellkreiden (z.B. Jaxon) dünne und dicke Pinsel, weiche Bleistifte (4B, 6B) Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier Din A3, mind. 160 g /m2 dick, (evtl. Leinwand für weitere Termine, wird im Kurs besprochen)

8198 ab Mi, 12.03.14
5 x 16.45-18.15 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Ferienzeit: Malen auf dem Bauernhof

Drei Tage sind wir auf dem Bauernhof und malen, zeichnen, kleben...unsere Motive finden wir vor Ort! Die Tiere, die Pflanzen, der Bauernhof! Materialgeld € 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Malklamotten, Brotzeit, Getränk, Sonnenschutz, schmale und breite Pinsel, Zeichenblock Din A 3 mind. 160 g /m2 dick, Federmäppchen, verschiedene Stifte, Kreiden, soweit vorhanden.

8199 ab Mi, 30.07.14
3 x 9.00-12.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, ''Zur Landlust", Didi Richter

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten.
Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Mi, 12.03.14
8 x 19.00-21.15 Uhr € 66,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.
Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an (Tel.: 08106/5416).

8223 Do, 10.04.14
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

8224 Mi, 21.05.14
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

www.vhs-vaterstetten.de

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die 'mal dran' bleiben wollen. Getöpfert wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8226 € 45,00
Fr, 28.03.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 29.03.14 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

8227 € 45,00
Fr, 02.05.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 03.05.14 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Stelzl

Töpfern für Kinder - Tiere

Für 4-6jährige.

Was ist Dein Lieblingstier? Magst Du Elefanten? Oder Mäuse? Gestaltet die Figuren, die Eure Fantasie bewegen und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8228 ab Mi, 12.03.14
2 x 16.15-17.45 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

BEI UNS FINDEN SIE ALLES,
WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!

Für das Arbeiten mit Ton

ANDREA WOLBRING
KERMAMIK & TÖPFERBERDARF
GMBH & CO. KG
PARSDORFER STR. 1A
85598 BALDHAM
TEL.0 81 06 / 33 997
FAX 0 81 06 / 1025

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 112

Malen, Zeichnen, Werken
Plastisches Gestalten

Töpfern für Kinder - kleine Behälter
Für 4-6jährige.
Ein Schmuckkästchen oder Piratenkästchen für Deine Schätze? Oder einen Becher für Deine Stifte? Gestaltet kleine Behälter und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert. Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8229 ab Mi, 02.04.14
2 x 16.15-17.45 Uhr € 16,00
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Töpfern zu Ostern (5-7 Jahre)
Auf spielerische und einfache Weise werden den Kindern Spaß und Gefühl für das Material Ton vermittelt. Im Kurs werden die österlichen Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten (insgesamt € 3,00 pro Kind) sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8230 Sa, 22.03.14
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8231 Sa, 22.03.14
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder (4-6 Jahre)
Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!
Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8232 Sa, 10.05.14
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8233 Sa, 10.05.14
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8234 Sa, 28.06.14
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8235 Sa, 28.06.14
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Osterhase & Co. (6-10 Jahre)
Unser Thema ist die Osterzeit. Die Kinder lernen unter Anleitung selbstständig, aber trotzdem mit viel Spaß und Freude, mit dem Material Ton umzugehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Gegenstände werden gebrannt und zum Teil auch glasiert.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen.
Materialkosten von € 4,00 für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr enthalten.

8238 ab Mo, 10.03.14
3 x 16.00-17.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Margot Stefaniak

8239 ab Do, 13.03.14
3 x 16.00-17.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Neu: Workshop Ton für Jugendliche
Ab 12 Jahren.
Wer möchte sich mal wieder für längere Zeit mit dem Material Ton beschäftigen und hat auch die Ausdauer dazu? Ein wenig Erfahrung im Umgang mit Ton sollte vorhanden sein. Die Stücke werden gebrannt und es besteht die Möglichkeit zum Glasieren.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs entrichtet.

8240 Sa, 17.05.14
10.00-14.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Töpfern, weil's Spaß und Freude macht!
Für Kinder im Grundschulalter
Ob Ritterburg, Kugelbahn, Dinosaurier... - die eigene Kreativität und Fantasie am Material Ton ausleben, das ist unser Ziel. Getöpfert werden kann ''fast" alles. Die Kursleiterin steht gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Stücke werden gebrannt und wenn möglich glasiert. Arbeitskleidung erwünscht
Materialgeld und Brennpauschale von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

8241 ab Mo, 23.06.14
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Schönes für drinnen und draußen
Für Erwachsene
Lust mal wieder zu töpfern? Ob blutiger Anfänger oder alter Hase, es können schöne Dekogegenstände für Haus und Garten in verschiedenen Techniken hergestellt werden. Sie können sich von Vorlagen inspirieren lassen, oder eigene Ideen umsetzen. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. In Zusammenarbeit mit der Firma Wolbring können die geschrühten Stücke auch im Rakuverfahren gebrannt werden. Bei Interesse bitte vor dem Kurs bei der Kursleitung melden. (Tel. 089/468641).
Material- und Brenngebühren werden im Kurs erhoben.

8243 € 51,00
Fr, 09.05.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 10.05.14 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Skulpturen Workshop - Stein
Wollten Sie immer schon mal wissen, ob in Ihnen ein Bildhauer steckt?
Die Auswahl der Steine erfolgt nach Beratung der Kursleiterin, dabei werden schon die ersten Ideen diskutiert (zur Charakteristik des Steins, seiner Formation) und im Kurs dann umgesetzt. Es wird in die Steinbearbeitung eingeführt und die Handhabung der Werkzeuge erklärt. Wichtig dabei ist das Finden der eigenen Formensprache. So entwickeln Sie gleichzeitig auch einen Blick und das Gespür für Ihren Stein! Und natürlich macht diese Arbeit enorm viel Spaß!
Der 1. Abend dient der Vorbesprechung, wozu der Stein natürlich schon mitgebracht werden soll.
Ab dem 2. Abend dann mitbringen: Verschiedene Feilen, Hammer und Klöpfel, Schleifpapiere verschiedener Körnung, Stahlwolle, Ton für Modelle, Papier und Bleistifte, Arbeitskleidung, bzw. - Schürzen und gegebenenfalls Schutzbrillen.
Für den Samstag ist eine Mittagspause von 1 Stunde eingeplant, evtl. bitte Brotzeit mitbringen.
Bitte vor dem Steinkauf Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen, Tel. 08121/71998.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmer

8261 € 80,00
Fr, 11.04.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 12.04.14 9.30-17.00 Uhr
So, 13.04.14 10.00-17.00 Uhr
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Inge Schmidt

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 113

Schmuck, Silberschmieden

Die Volkshochschule Vaterstetten bietet ein umfangreiches Spektrum von Modeschmuck- und Goldschmiedekursen an. Zum besseren Verständnis sollten Sie Folgendes wissen: in den Schmiedekursen wird (aus Kostengründen) vornehmlich mit Silber gearbeitet! Deshalb werden unsere Kurse manchmal 'Silberschmiede'-Kurse genannt. Es geht aber nicht, um das Schmieden von Gerätschaften, wie es Aufgabe eines Silberschmiedes ist, sondern um die Vermittlung von Goldschmiede-Techniken, also Techniken der Schmuck- und Feinschmiedegestaltung.

Designerschmuck aus Perlen und Perlenstickerei

Gestalten Sie Ihren eigenen Designerschmuck und Ihre eigene Designergarderobe! Colliers aus Glasperlen, Halbedelsteinen, Seidenstoffen - gewickelt, gefädelt, gehäkelt, gestickt. Jacken, Pullover, Taschen und anderes individuell bestickt! Sie erhalten auf jeden Fall ein Unikat!
Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Werkzeug (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange).

8304 ab Mo, 31.03.14
5 x 9.15-11.30 Uhr € 67,50
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Offenbachstr. 38 (bei Siebs),
Ruth Siebs

8306 So, 04.05.14
9.30-16.30 Uhr € 40,00
Kleinkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Offenbachstr. 38 (bei Siebs),
Ruth Siebs

Glasperlenherstellung wie bei den Bajuwaren

Seit seiner Erfindung im Ägypten der Pharaonenzeit wurden die Rezepte und Techniken der Glasherstellung und -verarbeitung durch alle Epochen der Geschichte nur von wenigen spezialisierten Handwerkern beherrscht, die dieses Wissen sorgfältig hüteten und an ihre Nachfolger weitergaben. Neben Gefäßen aller Art stellte man aus Glas v.a. Perlen her zur Ausschmückung der weiblichen Tracht, aber auch als Amulette, denn dem Glas und seinen mannigfaltigen Farben und Mustern wurden magische Kräfte aller Art zugeschrieben.
Der einführende Vortrag gibt einen kurzen Überblick über die Glasperlenherstellung in der Vorzeit, v.a. im Hinblick auf die Bajuwaren, Franken und Alamannen des frühen Mittelalters. Die gezeigten Originalstücke vermitteln einen ersten Eindruck vom Material, bevor die grundlegenden Techniken erläutert werden. Danach wollen wir uns selbst an diesen kleinen Kunstwerken versuchen.
Jeder Teilnehmer erhält seinen eigenen kleinen Gasbrenner, an dem wir zu Anfang einfache Übungen ausführen wie das Ziehen von Glasstäben und -fäden, um erst einmal ein Gefühl für den Werkstoff zu bekommen. Dann beginnt das Wickeln der ersten einfachen Perlen. Schritt für Schritt wagen wir uns heran an das Aufbringen von Mustern und Verzierungen in Form von Bändern, Spiralen, Tupfen und Sprenkeln aller Art. Dabei haben wir natürlich viel Zeit zum phantasievollen Experimentieren. Am Ende des Kurses, wenn die Teilnehmer eingearbeitet sind, geht es schließlich an den Lehmkuppelofen, wo jeder einmal die Gelegenheit hat, im Holzkohlefeuer nach den Originaltechniken der Bajuwarenzeit zu arbeiten.
Tobias Brendle ist Historiker und Archäologe. Er befasst sich seit Jahren mit antiken Glasperlen und deren Herstellungstechniken.

8330 Sa, 05.04.14
10.00-16.00 Uhr € 57,00
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Tobias Brendle

Wochenendseminar Silberschmieden: Spannringe oder Armbänder

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir gestalten individuelle Schmuckstücke (Armreifen oder Spannringe) in unterschiedlichen Techniken. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Metallen (Silber, Gold), die Sie nach Möglichkeit selbst mitbringen. Gerne können auch alte Gold- oder Silberschmuckstücke eingeschmolzen und neu gestaltet (recycled) oder angefangene Werkstücke fertig gestaltet werden.
Materialkosten werden je nach Verbrauch (ab € 15,00) im Kurs abgerechnet. Bitte mindestens eine Woche vorher eine Mail an die Kursleiterin schreiben, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com).
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 Sa, 03.05.14
9.00-18.00 Uhr € 54,00
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt - freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten kleine Schmuckteile wie Ringe, Döschen, Schälchen oder Broschen oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug und eigenes Gas.

8335 Sa, 29.03.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8336 Sa, 10.05.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs wurde verlegt von Mittwoch auf Donnerstag!
Im Kurs ´Silberschmieden´ werden die Grundtechniken des Goldschmiedens als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.
Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: eigenes Gas, Küchenrolle, Schreibzeug, Heft.

8341 ab Do, 13.03.14
8 x 9.30-12.30 Uhr € 112,00
Max. 10 Teilnehmer.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

8343 ab Di, 11.03.14
10 x 9.00-12.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 13.03.14
9 x 19.00-22.00 Uhr € 126,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Di, 24.06.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Do, 26.06.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 11.03.14
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 24.06.14
4 x 19.00-22.00 Uhr € 134,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

8350 ab Do, 13.03.14
8 x 16.00-19.00 Uhr € 112,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

8351 ab Do, 13.03.14
8 x 19.00-22.00 Uhr € 112,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 114

Malen, Zeichnen, Werken
Silberschmieden, Textiles Gestalten

Silberschmieden-Wochenendworkshop für Anfänger!

Möchten Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten? Und hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele.
Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.

8360 € 55,00
Fr, 21.02.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 22.02.14 9.30-16.30 Uhr
keine Mittagspause, Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

Silberschmieden: Die verlorene Form

Kleingruppe für Fortgeschrittene!
Am 1. Wochenende im März wollen wir u.a. ein Wachsmodell arbeiten, das dann in eine Gießerei gegeben wird.
Das 2. Wochenende im Mai dient der weiteren Bearbeitung des gegossenen Stückes, z.B. der Ergänzung eines Steines. Je nach Arbeitsumfang dabei auch noch in Ossasepia oder Ton gegossen werden.
Die Kurse können auch unabhängig voneinander besucht werden.
Max. 6 TN

8361A € 69,00
Fr, 21.03.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 22.03.14 10.00-18.00 Uhr
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

8361B € 69,00
Fr, 16.05.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 17.05.14 10.00-18.00 Uhr
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmieden Wochenendworkshop - Ohrringe!

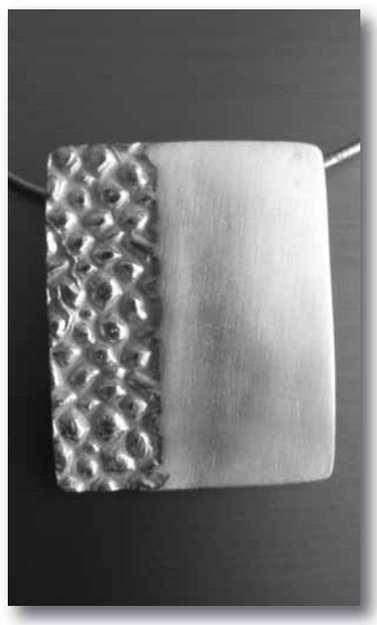
Nur für Fortgeschrittene
Um nichts als Ohrringe dreht es sich in diesem Kurs: Stecker, Hänger - alles ist möglich. Lassen Sie sich inspirieren!
Silber kann beim Kursleiter erworben werden.

8362 € 55,00
Fr, 04.07.14 18.30-21.30 Uhr
Sa, 05.07.14 09.30-16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Chris Carpenter

Schmuck aus Silver-Clay

Einsteigerkurs
Art-Clay-Silver ist eine knetbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird.
Unter fachlicher Anleitung fertigen wir individuellen Teile. Werkzeuge, Abdruckmatten und Stempel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten für Feinsilber-Knetmasse und Schmuckkleinteile (z.B. Ösen, Ohrhaken) werden nach Verbrauch (ca. 30,00 € je 10 Gramm Silber) mit der Kursleiterin verrechnet. Ggf. bitte kleine Brotzeit mitbringen.

8379 So, 06.04.14
14.00-18.30 Uhr € 24,00
Markt Schwaben, Annettes Kleine Kunstmühle, Bahnhofstr. 9, Annette Van Hirsel



Material mit vielen Möglichkeiten - Schmuck aus Silver-Clay

Art-Clay-Silver ist eine modellierbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird.
In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die Verarbeitung von Art-Clay-Silver mit Hilfe der Drucktechnik.
Sie fertigen Ihr Silberschmuckstück (Ohrring, Kettenanhänger, Armband) innerhalb von vier Stunden. Nach der Fertigstellung werden die Werkstücke im Spezialofen vor Ort gebrannt.
Die Materialkosten für Feinsilbermasse und Schmuckkleinteile werden je nach Verbrauch (ab ca. € 30,00) bei der Kursleiterin entrichtet. Werkzeuge und Ofennutzung sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen.

8380 So, 30.03.14
10.00-14.30 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Van Hirsel

Edler Kristallschmuck

Aus sehr filigranen Kristallelementen - CRYSTALLIZED - Swarovski Elements - und echtem Silber lassen sich ganz edle, hochwertige und funkelnde Schmuckstücke kreieren.
Nach einem kurzen Einblick in die Welt der Kristallperlen lernen die Teilnehmer/innen spezielle Techniken und Muster, aus denen Anhänger, Ohrringe, Armbänder oder Ringe entstehen können.
Die Kursleiterin bringt Materialien mit, die nach Verbrauch abgerechnet werden.

8390 Fr, 21.03.14
19.00-22.00 Uhr € 18,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5, Hermine Munker

MyBoshi - meine Mütze!

Ab 12 Jahren - Gestalte deine eigene, individuelle Häkelmütze. Trendig, fetzig, eigen! Eben deine Boshi (japanisch: Mütze). In diesem Kurs bekommst du neben der Wolle auch eine Anleitung und Hilfestellung, damit sie auch wirklich passt.
Die Materialkosten für original Boshi-Wolle betragen € 10,00-18,00 und werden im Kurs verrechnet. Häkelnadeln werden zur Verfügung gestellt. Wer selbst welche hat, braucht Stärke 6.

8410 Mo, 24.02.14
17.00-20.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Annette Van Hirsel

Textildesign - Stoffgestaltung: Seidenmalen und mehr

Lernen Sie interessante Möglichkeiten zur Gestaltung ungewöhnlicher Textilien kennen! Sammeln Sie Ideen!
Verarbeiten Sie verschiedenes Material von Seide über Wolle bis hin zur Baumwolle und zum Leinen! Kombinieren Sie viele unterschiedliche Techniken miteinander.
Zum Beispiel Stoffe bemalen, bedrucken, färben, schablonieren oder abbinden und falten (Shibori), plissieren). Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmalfarben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben).
Bitte mitbringen:
Zeitungen, Plastikdecke, Haushaltspapier, Mallappen, Wattestäbchen, Tesakrepp, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum

Anmeldungen unter: 08106-359035

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 115

Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

8413 ab Mo, 10.03.14
4 x 9.00-12.00 Uhr € 58,00
Arbeitskreis, vierzehntägig!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Filzen - Osterhase & Co.

Möchten Sie Ihre Dekoration für Haus und Garten aus Filz selber gestalten?
Ein paar Beispiele sind Blüten für das Fenster, Huhn oder Ente als Behälter für Frühlingsblumen, Eierwärmer im Hasenlook.
Lassen Sie sich anregen, was alles möglich ist, und Spaß macht das Filzen auch!
Bitte mitbringen: mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger.
Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (je nach Verbrauch ca. € 5,00 - 15,00).
Kleinkurs, d.h. max. 6 Teilnehmer!

8460 ab Mi, 26.03.14
2 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Filzen - Filz in frühlingsfrischen Farben

Erleben Sie das Gefühl, wie sich die Wolle unter Ihren Händen in Filz verwandelt und was mit etwas Fantasie und Kreativität daraus entstehen kann: Dekorationen für Ihre Wohnung, flotte Hausschuhe, schicke Taschen, dekorative Halsketten, federleichte Schals aus Filz und Seidenstoffen passend zu Ihrer Frühjahrs- und Sommergarderobe und noch vieles mehr.
Bitte mitbringen: mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (je nach Verbrauch ca. € 5,00 - 15,00).
Max. 6 Teilnehmer

8461 So, 30.03.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8465 Sa, 05.04.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ellen Felix

Filzen macht Sommer: fein, leicht, transparent, sommerlich!

Auf dünne transparente Seide aufgefilzte Wollfasern - als feiner Nuno-Schal, als leichte Stola für kühle Sommerabende, als Windlichter oder Lichterketten für stimmungsvolle Beleuchtung am Abend. Blüten zu zarten Ketten verarbeitet. Feine Gardinen als Blickfang und um neugierige Blicke abzuhalten.
Bitte mitbringen: mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (je nach Verbrauch ca. 5 - 15 €).
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8466 So, 25.05.14
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen.
Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden.
Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Unkostenbeitrag: € 3,50 pro Termin.

8469
Sa, 08.03.14 14.00-17.00 Uhr
Sa, 12.04.14 14.00-17.00 Uhr
Ottenhofen, Ellen Felix

Papierkunst Origami - Die zwölf Tierkreiszeichen

In der fernöstlichen Kultur wird jedem Menschen ein Symboltier für das Jahr zugeordnet. Das Tierkreiszeichen wird in zwölf Tierarten unterteilt. Im einzelnen: Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein. Bei diesem Workshop falten wir Ihres oder andere der zwölf Tierkreissymbole in unterschiedlichen Ausführungen.
Die Materialkosten betragen zwischen € 5,00 und sind in der Kursgebühr enthalten.
Www.origamifreude.npage.de

8502 Mo, 17.03.14
18.00-21.00 Uhr € 20,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Hanafi

Papierkunst Origami - Blühende Blumen als Tischdekoration

Blühende Blumen als Tischdekoration
Zum Osterfest schmücken wir unseren Tisch durch eigenhändig gefertigte Papierblumen. Die bunten Papierblüten sind ein einzigartiger Blickfang. Gemeinsam falten wir verschiedene Blüten wie Rosen, Clematis, Lilien, Orchideen, Kamelien und evtl. grüne Blätter mit Stängel dazu.
Die Materialkosten betragen zwischen € 5,00 und sind in der Kursgebühr enthalten.
Www.origamifreude.npage.de

8504 Do, 03.04.14
18.00-21.00 Uhr € 20,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Inge Hanafi

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 116

Puppenbau für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir tauchen ein in die geheimnisvolle Theaterwelt! Am Ende des Kurses wollen wir ein kleines Theaterstück vorspielen für die Eltern, dafür bauen wir aus verschiedenen Materialien und viel Fantasie eine ''Klappmaulpuppe". Dafür gestalten wir auch ein spannendes Kostüm und vielleicht dazu passende Requisiten.

Bitte mitbringen: viel Fantasie und Spielfreude, falls vorhanden: Stoffreste, Glitzerzeug, Knöpfe, Schnallen, Perlen, Brotzeit, Getränk.

Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8510 € 35,00
Sa, 22.03.14 9.30-13.15 Uhr
So, 23.03.14 9.30-13.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Basteln für den Osterstrauch

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter

Wir malen, filzen und formen schöne Dinge für den Osterstrauch oder als Tischdekoration. So stellen wir z.B. Serviettenringe, Eierwärmer oder kleine Nester, Häschen und Hühnchen aus Modelliermasse her. (Kein Ton).

Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8512 Sa, 05.04.14
9.30-12.30 Uhr € 18,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Gestalte dein eigenes Bilderbuch

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter

Wir stöbern in alten Zeitschriften und suchen nach passenden ''Hauptfiguren" für unsere eigene Geschichte. Wir kleben und malen und erschaffen uns so ein Bilderbuch, das sonst keiner hat.

Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8514 Sa, 24.05.14
9.30-12.30 Uhr € 18,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Zirkuswelt

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter

Aus Modelliermasse (kein Ton) formen wir alles, was zu einem richtigen Zirkus dazu gehört: Raubtiere, Elefanten, Pferde, Clowns... oder auch den Zirkusdirektor!

Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8516 Sa, 12.07.14
9.30-12.30 Uhr € 18,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Kleine Antiquitäten selber restaurieren

Haben Sie auch noch ein Erbstück zu Hause, das dringend repariert und restauriert werden müsste? Die Kursleiterin (gelernte Schreinerin) zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kleinmöbel (z.B. Stuhl, Nähtischchen, Bilderrahmen ohne Vergoldung etc.) wieder fachgerecht aufarbeiten können. Zuerst wird das Möbel gereinigt, lose und fehlende Teile (Furnier, Leisten, Verzierungen, z.B. Stuckornamente) werden befestigt und ergänzt. Danach werden die traditionellen Oberflächenmittel (Erdfarben, Schellack, Zellulosepolitur, Öl und Wachs) angewendet. Auch die Handpolitur mit Schellack wird geübt. Zum ersten Abend, der der Vorbesprechung dient, bitte das Möbelstück mitbringen..

Ansonsten bitte mitbringen: Gummihandschuhe, Topfschwämme (´Glitzi`) mit Kratzseite, Lumpen, leere Schraubgläser und das Kleinmöbel. Materialkosten nach Verbrauch. Weitere Informationen bei der Kursleiterin: Tel. 08106/32210 und unter www.holz-sinn.de.

Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer.

8542 € 94,00
Di, 20.05.14 19.00-20.00 Uhr
Fr, 23.05.14 17.00-21.00 Uhr
Sa, 24.05.14 9.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Melanie Kirchlechner

Korbflechten - ein altes Handwerk voll im Trend

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Seit vielen tausend Jahren begleiten Geflechte den Menschen. Traditionell wurden Gebrauchsgegenstände für Haus und Hof gefertigt.

Heutzutage ist das Flechtwerk auch zu einem Bestandteil unserer modernen Lebens- und Einrichtungskultur geworden. Nach wie vor handelt es sich dabei um ein Handwerk, das durch die Wahl des Materials, der Techniken und dem Einfallsreichtum des Flechters unzählige Variationen bietet. Wählen Sie selbst, ob Sie sich der traditionellen Korbflechterei widmen und die Grundkenntnisse für Stakenkörbe oder auch für Schwingen erlernen möchten.

Sie können sich aber auch der kreativen Objektflechterei zuwenden, Glocken- oder Spiralgeflechte u.a.m. kennenlernen. Das Flechtmaterial steht in Form von vorwiegend ungeschälten farblich sortierten Weiden zur Verfügung.

Wenn Sie größere Mengen an geschälter Weide oder an dicken langen Stöcken (z.B. für Rankgerüste) verarbeiten möchten, bitte ich Sie, mich wegen Materialabsprache ein paar Tage vor dem Kurs anzurufen (08106/31330).

Falls Sie möchten, kann selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. vom roten und grünen Hartriegel, der Clematis, der Birke u.v.a. gerne mitgebracht und eingeflochten werden.

Bitte evtl. eine Schürze und Verpflegung (wir machen keine gemeinsame Pause) mitbringen. Materialkosten in Höhe von ca. € 10, 00 bis 15,00 sind je nach Verbrauch im Kurs zu bezahlen.

8545 Sa, 15.03.14
9.00-18.00 Uhr € 42,00
Kleingruppenkurs, maximal 10 Teilnehmer
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Brigitte Obermeir

Schnitzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In Holz zu schnitzen und zu gestalten hatte immer kreative, sinnliche und nützliche Aspekte von frühgeschichtlichen Werkzeugen bis zum modernen Design. Das Angebot an Themen und Techniken reicht von der Kerbschnitzerei, wie man sie auf alten Truhen und Schränken bewundern kann, bis zur freien Gestaltung von Skulpturen nach eigener Idee. Einführung, Anleitung und Übungen führen den Anfänger schnell an sein Material und die bevorzugte Arbeitsweise heran.

Sie bringen geeignetes Holz mit oder können es im Kurs erwerben (Kosten je nach Art und Größe). Werkzeug wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Zirkel und Lineal.

8546 € 56,00
Fr, 21.03.14 18.00-21.00 Uhr
Sa, 22.03.14 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs, maximal 8 Teilnehmer
Ebersberg, Hauptschule Baldestr. 20, Johannes Gottwald

Floristik für Frühling und Ostern

Gärten, Wald und Felder liefern uns viele Dinge, die entsprechend aufbereitet, schöne Dekorationen für unsere Wohnungen bieten. Wie man sie zur Jahreszeit passend gestalten kann, zeigt die Floristin Tanja Sedlmair. Grundmaterial (Buchs, Efeu, Heu, Weide), aber auch anderes gut verwendbares Material und ggf. zu dekorierende Gefäße, können mitgebracht werden. Zusätzlich bietet die Kursleiterin Materialien an, die im Kurs nach Verbrauch abgerechnet werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug mitbringen.

8550 Fr, 28.03.14
19.15-21.15 Uhr € 12,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Tanja Sedlmair

Sommerliche Sträuße

Der Sommer ist die Zeit, die besonders zu üppigen Blumensträußen verführt. Wie man sie schön bindet, damit sie in der Vase oder auch in anderen, eher ungewöhnlichen Gefäßen, gut zur Wirkung kommen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Eigene Gefäße, aber auch entsprechendes Pflanzenmaterial können mitgebracht werden oder bei der Kursleiterin erworben werden.

8552 Fr, 27.06.14
19.15-21.15 Uhr € 12,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Tanja Sedlmair

Alte Volkskunst - Zum Wachsgießen und Modellieren in die Wachswerkstätte

Die Wachswerkstätte Sammer arbeitet seit über 30 Jahren nach traditionellen Vorbildern. Zum Teil werden sehr alte Motive benutzt, viele Wachsmodeln stammen aus Museen.

In der gemütlichen Werkstätte werden Ihnen über 500 verschiedene Modell-Figuren und Reliefs zur Verfügung gestellt, die Sie gießen, patinieren oder bemalen können. Die Modeln stammen aus allen Lebensbereichen. Sie können natürlich auch nur Osterschmuck anfertigen.

Materialkosten werden im Kurs bezahlt.

Bitte mitbringen: kleines Küchenmesser.

8591 ab Di, 25.03.14
2 x 19.30-21.45 Uhr € 15,00
Vordereggelburg, Wachswerkstatt, Christa Sammer

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 117

Steinfiguren einmal anders - farbenfrohen Fantasien keine Grenzen gesetzt

Familienangebot. Anmeldung nur paarweise. Das Kind zahlt die Hälfte.
Verbundsteine sind nur zum Pflastern da? Das stimmt nicht! Eine ganz neue, hitverdächtigte ''Verwandlung" sind lustige, farbenfrohe Steinfiguren, die schnell und einfach selbst gestaltet werden können. Fröhlich bunt bemalt, verwandeln sich die Steine in Bären, Frösche, Hunde, Katzen und sorgen für hübsche Farbtupfer in Ihrem Garten, auf Ihrer Terrasse oder auf Ihrem Balkon!
Auch zum Verschenken sind sie ideal.
Bitte mitbringen: einen Flachpinsel (mind. 3 cm breit), Schulborstenpinsel in verschiedenen Stärken, schwarzen Permanentstift (M), Zeitungspapier zum Abdecken, Arbeitskleidung. (Materialkosten für Stein und Farben, etc. werden im Kurs abgerechnet).

8560 € 20,00
Fr, 21.03.14 18.00-19.30 Uhr
Sa, 22.03.14 11.00-13.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Schmid

Osterhase trifft Laubsäge - für Kinder von 6-11 Jahren

Osterhase, Ostereier, Osterlamm, ... oder woran denkst Du, wenn Du ''Ostern" hörst?
Heute basteln wir alles, was mit Ostern zu tun hat. Zum Beispiel einen Osterhasen für den Blumentopf oder Ostereier für den Osterstrauch. Dazu wird gesägt, geschnitten, geklebt und gemalt. Das wichtigste Material ist eine Holzplatte, aber wir verarbeiten auch Stoff, Wolle, Draht, Moosgummi ... Nach diesem Tag kann Ostern kommen!
Bitte bringt unbedingt Arbeitskleidung mit und, nur falls vorhanden, eure Laubsäge sowie Farbe und Pinsel. Vergesst auch nicht, euch etwas zu essen und trinken mitzunehmen!
Materialkosten in Höhe von 3,50 € pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten.

8575 Sa, 15.03.14
13.30-18.00 Uhr € 21,50
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Martin Schmidbauer

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist.
Der Blumenweg - KADO - lehrt uns nicht nur die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

Ikebana für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit. Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igeln und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.
Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.
Max. 10 Teilnehmer.

8609 ab Fr, 31.01.14
4 x 19.30-22.00 Uhr € 48,00
Nicht am 14.2.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8610 ab Fr, 21.03.14
5 x 19.30-22.00 Uhr € 60,00
Weitere Termine: 4.4., 9.5., 4.7., 18.7.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Anfänger und Fortgeschrittene I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer des Anfängerkurses sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten. Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320). Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de
.

8611 ab Di, 11.03.14
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8612 ab Di, 13.05.14
8 x 19.30-22.00 Uhr € 96,00
Weitere Termine: 20.5., 27.5., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Fortgeschrittene II und leicht fortgeschrittene Wiedereinsteiger

Ein Seminar für Teilnehmer der vorangegangenen Kurse oder für solche mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo-Ikebana. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Es ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 13.03.14
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Achtung: der 6. Kurstag findet am Mittwoch, 30.4. statt
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8616 ab Do, 15.05.14
8 x 19.30-22.00 Uhr € 96,00
Weitere Termine: 22.5., Mo! 26.5., 3.7., 10.7., 17.7. 24.7. ,Mo.!28.7.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Kinder: Hina Matsuri - Japanisches Mädchenfest

Am 3. Tag des 3. Monats feiert man in Japan das Mädchenfest oder auch Puppenfest genannt. Dieses Fest gehört seit alters her zu den fünf japanischen Jahreszeitenfesten. Es ist ein Fest, das den Mädchen gewidmet ist. Wir sprechen in diesem Kurs über den geschichtlichen Hintergrund dieses Festes sowie über Sitten und Gebräuche im fernen Japan und gestalten ein traditionelles typisches Ikebana zu diesem Fest. (Tel.: 08106/351320). Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, falls vorhanden 1 Ikebana- oder Gartenschere.

8620 Sa, 01.03.14
10.00-12.15 Uhr € 13,00
Max. 10 Kinder
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Anmeldung unter:
08106-359035

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 118

Malen, Zeichnen, Werken

Lustige Zauberexperimente für Entdecker, Erfinder und Tüftler

Für Kinder ab 6 Jahren.

Hier kommen die neuesten Zauberexperimente für wissbegierige und abenteuerlustige Entdecker. Wir probieren so allerhand und lernen die lustigsten Tricks, die natürlich wieder mit nach Hause genommen werden dürfen. Und dann macht Zaubern auch Hunger - keine Sorge - in diesem Kurs zaubern wir uns einen echten Kuchen und essen ihn auf. Bitte etwas zu trinken mitgeben und € 8,00 für Material.

8710 Mi, 30.04.14
15.00-17.15 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Petra Rhinow

Zaubern mit dem Osterhasen

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger. Natürlich gibt´s alle Tricks und den Osterhasen zum Mitnehmen!
Materialkosten € 8,00 sind im Kurs zu zahlen.

8711 Mi, 09.04.14
15.30-17.45 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Petra Rhinow

Bridge für Anfänger

Das Bridgespiel wird auch in Deutschland immer beliebter - es ist das einzige Kartenspiel, das man weltweit nach identischen Regeln spielt und bei dem nicht das Kartenglück den Ausschlag gibt, sondern die besseren Fertigkeiten und die Logik. Sie werden das sogenannte "Minibridge" erlernen, das Bieten, das Reizen und einfache Spieltechniken. Die Dozentin ist eine versierte Turnierspielerin. Lehrmaterial kann im Kurs für ca. € 12,00 erworben werden.

8720 ab Mi, 12.03.14
8 x 16.30-18.45 Uhr € 72,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Lidia Pigarelli

Billard für Anfänger

Poolbillard - Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können. Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 / Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch / Queueführung / Führungshand / Stoßablauf / Zielen / Gerader Stoß / Einlochen.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8730 ab Do, 20.02.14
10 x 19.00-20.30 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8731 ab So, 16.02.14
10 x 17.00-18.30 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Str. 37, Thomas Deuter

Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse / Fehleranalyse / Korrektur / Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken / Nachlauf / Rücklauf / Sicherheitsspiel / Spieltaktiken.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8732 ab Do, 20.02.14
10 x 20.45-22.15 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8733 ab So, 16.02.14
10 x 19.00-20.30 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung.
Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.

8736 ab Fr, 21.02.14
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.
Kursinhalt:
Weitere Spieltaktiken / Punkte mitzählen / Sonderspiele wie Geier oder Schieber / Ergänzungen und Sonderrunden.
Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

8737 ab Fr, 21.02.14
5 x 20.45-22.15 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden.
Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. "Davonlaufen" oder Merksätze wie "langer Weg und kurzer Weg". Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

8738 ab Fr, 28.03.14
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Ein Kurs nur für mich und meine Freunde?

**Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?**

**Kein Problem
- wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...0 81 06 - 35 90 35

FB8:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:57 Seite 119

Firmenschulungen

vhs Vaterstetten

vhs | business | training
In der Motivation liegt der Erfolg.

Firmenschulungen

* Managementseminare
* Sprachen
* EDV-Schulungen
* Gesundheitstrainings

Unsere Leistung

* individuelle Beratung
* praxisorientierte Trainer
* Inhouse-Schulungen vor Ort
* Schulungsunterlagen & Zertifikate
* faires Preisniveau

vhs Vaterstetten e. V.
Wendelsteinstrasse 10
85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
Fax 0 81 06 / 35 90 16
service@vhs-vaterstetten.de

www.vhs-vaterstetten.de

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 120

Ernährung und Mode

Gastroseminar, Internationale Küche

Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi!
Viele Gastronomen und Veranstalter wünschen sich fachlich geschultes Personal. Machen Sie sich deshalb fit für Ihren (zukünftigen) Job und werden Sie dadurch sicherer! Diese Schulung ist ein abwechslungsreiches Praxisseminar für alle, die in der Gastronomie arbeiten möchten. Der Tages-Kurs ist nicht nur für Anfänger konzipiert, sondern auch für Servicekräfte, die bereits im Service tätig sind und ihre Kenntnisse auffrischen oder Praxisdetails üben wollen.
Trainiert werden wichtige Grundlagen: Teller und Tabletts tragen, fachlich richtiges Servieren und Abräumen, Eindecken von Tischen, korrektes Verhalten bei Reklamationen und Weinservice. Im Seminar werden Sie für typische Bedürfnisse des Gastes sensibilisiert, um diesen besser zufriedenstellen zu können. Dies führt zu mehr Souveränität im Umgang mit Gästen, wovon sowohl die Gäste als auch Sie als Servicekraft profitieren. Zudem stellt der Dozent Checklisten zur Verfügung, die Ihnen für Ihre Stelle nützlich sein werden. Der Leiter ist gelernter Koch, Betriebswirt, arbeitet seit 1991 in verschiedensten Servicebereichen der gehobenen Gastronomie und war insgesamt 14 Jahre Inhaber zweier Bar-Restaurants. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
Für den Kurs gibt es keine Ermäßigung!

9202 Sa, 15.02.14
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Robert Plucinsky

Italienische Pasta-Saucen

Salsa, sugo, ragù, condimento - Die Vielfalt italienischer Pasta-Saucen, fein abgestimmt auf die Art und Form der Nudeln, ist einfach faszinierend! Dabei reicht die Bandbreite von Sahne-basierenden Saucen, Gemüse- oder Fleischhaltigen Ragouts bis hin zu raffinierten Pestos und sog. Condimentos, wie z.B. Salbei-Butter oder einfach 'olio e aglio' (mit Olivenöl und Knoblauch).
Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl klassischer, sowie abgewandelter Pasta-Saucen mit den unterschiedlichsten Zutaten zu, wie 'alla puttanesca', 'alla boscaiola', etc.
Neben fleischhaltigen Saucen, wie z.B. die berühmte Salsa ragù, werden auch vegetarische und vegane Kombinationen vorgestellt und gekocht.
Mit diesem Fundament können Sie zu Hause neue Saucen-Kombinationen nach Ihrem eigenen Geschmack zaubern, passend zu Ihrer Lieblings-Pasta-Sorte. Buon appetito!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9210 So, 29.06.14
11.00-16.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jochen Ebenhoch und
Gulaim Ebenhoch

Die Küche Korsikas

Nicht nur Kastanien und Wildschweine, sondern eine ganze Menge anderer, leckerer Gerichte kommen auf die Tische der Korsen. Die korsische Küche ist gekennzeichnet durch sowohl französische, als auch italienische Einflüsse und insbesondere durch die lokal verfügbaren Produkte. Dazu gehören zum Beispiel Schafmilch, Gemüse wie Fenchel, Haselnüsse, Schweine und Ziegenfleisch, und natürlich auch Fisch. Gewürzt wird auf der Insel u.a. mit den wilden Kräutern der Macchia-Sträucher, wie z.B. Myrten. Wir kochen zusammen ein typisches, korsisches Menü und probieren weitere inseltypische Spezialitäten.
(Näheres auch unter www.via-kirgisia.de).
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9211 Sa, 05.04.14
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jochen Ebenhoch und
Gulaim Ebenhoch

Mittelmeerküche für alle Tage

Lassen Sie den Urlaub nochmals aufleben. Griechenland, Italien, Spanien und Frankreich laden Sie zum Essen ein. Wir kochen leckere Gerichte aus der Mittelmeerküche, die bekannterweise mit ihrem vielen Gemüse, Fisch und Olivenöl zu den gesündesten Küchen gehört. Die Gerichte sind schnell und leicht zuzubereiten, sie eignen sich auch gut für einen Grillabend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben.
Lebensmittelgebühr von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9212 Do, 03.07.14
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

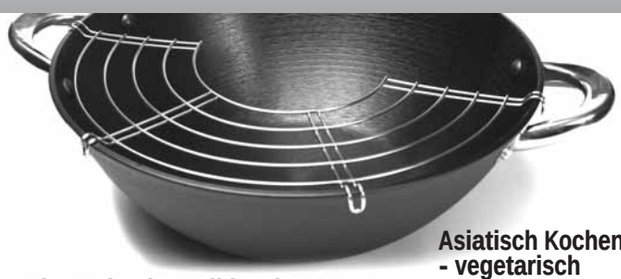
Spezialitäten aus Makedonien und dem Epirus

In den unwegsamen, waldreichen Tälern Nordgriechenlands, unweit der Grenzen zu Albanien und Makedonien gibt es Besonderheiten, die sich stark von den anderen Landesteilen unterscheiden und in die Küchentradition eingeflossen sind.
An diesem ersten Abend bereiten wir einige typische nordgriechische Gerichte zu, u.a. Spezofai (Auflauf mit Spitzpaprika und Lukaniko-Wurst), Kotosoupa (Hühnersuppe mit Reis und Zitronen-Avgolemone), Gigantes (Riesenbohnen in pikanter Sauce), Original-Tsatsiki und Choriatiki-Salat. Die Süßspeise Bougatsa (Blätterteigkuchen mit Grieß-Zimt-Creme) darf natürlich auch nicht fehlen. Dazu probieren wir lokaltypische Spezialitäten, u.a. hausgebrannten Tsipouro und griechischen Bergtee. Wollen Sie auf dieser kulinarischen Etappe zusammen mit uns kochen?
Guten Appetit - Kali orexi!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9216 Sa, 15.03.14
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr.
Schulküche, Jochen Ebenhoch und Gulaim
Ebenhoch

Anmeldung unter:
08106-359035

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 121



Die Küche der Halbinsel Peloponnes

Nachdem wir den Norden Griechenlands hinter uns gelassen haben, überqueren wir den Golf von Korinth und gelangen auf die 'Insel des Pelops', die schon immer sehr fruchtbar war. Hier kommen in erster Linie Lamm-, Wild-, Fisch- und Gemüsegerichte auf die Tische, da die herbe Landschaft für Rinderhaltung weniger geeignet ist. Natürlich mit viel Öl und Knoblauch!
An diesem zweiten, griechischen Kochabend bereiten wir eine traditionelle Moussaka (Auberginen-Kartoffel-Auflauf) und entweder das Partisanengericht Kleftiko (geschmorte Lammhaxe) und/oder ein Kaninchen-Stifado zu, je nach Verfügbarkeit der Zutaten. Als Vorspeisen wagen wir uns an Taramosalata (Fischrogencreme) und Dolmadakia (gefüllte Weinblätter). Und als Nachtisch backen wir eine Garidopita (Walnusskuchen) und machen uns den Ouzo (Anislikör) selber!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9217 Sa, 24.05.14
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr., Schulküche, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Die Küche Kretas

Die Bewohner Kretas und der zwölf größeren Inseln in der Ägäis (Dodekanes) sind sehr stolz auf ihre kulinarischen Traditionen. Viele Gerichte dieser Region haben ihre Wurzeln in der osmanischen Küche, andere wiederum wurden von Byzanz beeinflusst. Auf Kreta, der "Insel von Alexis Zorbas" wird einfach und solide gekocht, weil eben alles "spitiko" (hausgemacht) ist. Es gibt frischen Fisch, Ziegenfleisch und viel Olivenöl. Wir bereiten gefüllte Zucchiniblüten, Briam (Gemüseauflauf mit Schafskäse) und Bamies (Okraschoten, im Ofen gebacken) zu. Wir wagen uns an ein traditionelles Ziegenfleisch-Gericht, weiterhin an Xtapodi me makkarónia (in Wein geschmorte Oktopus-Stücke mit Nudeln) und Soutsoukakia (Lammfleisch-Frikadellen in Kreuzkümmel-Tomatensauce). Ebenso gibt es mitgebrachte Spezialitäten und Wein aus Kreta zum Probieren.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9218 Sa, 28.06.14
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr., Schulküche, Jochen Ebenhoch und Gulaim Ebenhoch

Asiatisch Kochen mit dem Wok - vegetarisch

In diesem Kurs verzichten wir auf Fleisch und Fisch. Das Menü wird ergänzt durch eine vegetarische Suppe sowie einen Nachtisch. Die Gerichte werden schonend
im Wok zubereitet, gedämpft oder gebacken. Zum Essen wird Pflaumenwein und Tee serviert. Lassen Sie sich von asiatischen Rezepten ansprechen und genießen Sie das gemeinsam zubereitete Menü in netter Gesellschaft.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9222 Fr, 16.05.14
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Spezialitäten aus Hong Kong

Dieser Kurs bietet eine neue Auswahl an asiatischen Gerichten, diesmal aus der Hafenstadt Hong Kong. Wir werden gemeinsam ein buntes Menü der berühmten kantonesischen Küche, die sich durch ihre Vielfalt auszeichnet, zubereiten. Lassen Sie sich überraschen. Das Menü umfasst eine Suppe, zwei Hauptgänge sowie einen Nachtisch. Die Zutaten beinhalten Fleisch/Geflügel, Fisch und Gemüse. Zum Essen wird Tee und Pflaumenwein serviert.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9223 Fr, 21.03.14
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Sushi

The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann. You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany. Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9224 Do, 08.05.14
18.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Satoko Takeuchi

Vom Dach der Welt - die Küche Nepals

Im Land der Sherpas gibt es eine farbenfrohe Küche, die etwas weniger scharf sind, als die aus dem Nachbarland Indien, dafür aber viele raffinierte Gerichte aufweist. Das rauhe Klima der Bergregion im Norden und das fruchtbare Tiefland im Süden prägen beide die kulinarischen Traditionen. Eine naturverbundene Lebensweise spiegelt sich in der harmonischen Kombination der Gewürze und Aromen.
Wir kochen eine Auswahl von nicht nur vegetarischen Gerichten, verzichten aber auf die Verwendung von Rindfleisch, das in der nepalesischen Küche aus religiösen Gründen fast nicht vorkommt. Auf unserem Menüplan stehen u.a. Dhaalbhat (Reistafel mit Linsensauce und geschmortem Gemüse), Momo (gedämpfte Teigtaschen mit scharfer Sauce) und Sikarni (Safran-Joghurtcreme). Lassen Sie sich entführen in eine geheimnisvolle, abenteuerliche Welt!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9226 So, 25.05.14
11.00-16.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gulaim Ebenhoch und Jochen Ebenhoch

Seit 45 Jahren die Weinadresse im Münchener Osten!

- 600 verschiedene Weine
- viele Weine unter 4,00 Euro
- Groß- und Einzelhandel
- Probiermöglichkeit
- Einzelflaschenverkauf
- Fachkundige Beratung
- Kommissionsware für Ihre Feste - Gläserverleih.
- Ab 24 Flaschen frei-Hauslieferung im Großraum München.

Hieber Wein®

Ihr Weinfachhändler ganz in Ihrer Nähe !
Fordern Sie unsere Preisliste an !

85646 Anzing-Obelfing / Gewerbegebiet-Süd / Gutenbergstr. 6
Telefon 08121/6048 / Fax 1543 / www.hieber-wein.de

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 122

Internationale Küche

Indische Küche für Einsteiger

Als Inbegriff für die indische Kochkultur gelten in der westlichen Welt das starke Würzen und das Verwenden von scharfen Soßen. In diesem Kurs werden Sie in die Vielfalt der Gewürze und ihre Verwendungsmöglichkeiten eingeführt. Neben mehreren Gerichten mit und ohne Fleisch lernen Sie die typischen Currys, Masalas (Gewürzmischungen) und raffinierte Soßen kennen. Lassen Sie sich von dem Geschmack und den exotischen Düften dieser vielseitigen Küche verführen!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 17,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9227 Do, 13.03.14
18.00-22.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Indische Küche - vegetarisch

An diesem Abend bereiten wir wieder vegetarische Spezialitäten aus der Küche Indiens zu. Sie werden wieder mehrere neue Gerichte kennen lernen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9229 Fr, 28.03.14
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Pikante indische Küche - 8

Mit der Vielfalt der indischen Gewürze und deren mannigfaltigen Anwendung und Kombinationen kreieren wir pikante und scharfe Gerichte. In diesem Kurs erhalten Sie wieder neue interessante Gerichte!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 18,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9231 Do, 22.05.14
18.00-22.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Küche aus Rajasthan

Die Rajasthani Küche bietet eine herrliche Vielfallt an köstlichen Gerichten. Jeder Teil dieses Bundeslandes hat seine eigenen traditionellen Gerichte und Spezialitäten. Das bekannteste Gericht von Rajasthan ist eine Kombination von Daal, Baati und Choorma. Fleisch und Wild wurden damals im königlichen Bereich gegessen.
Wir werden an diesem Abend rajputische Gerichte zubereiten wie: Sased Maas (weiße Lamb Curry), Degche Soole Murg (geräucherte Hähnchen), Daal, Baati und Choorme, uvm..
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 21,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9232 Do, 10.04.14
18.00-22.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Mughlai Küche

Gewürze, Masalas sind der Schlüssel zur indischen Küche.
In Nordindien trifft man auf die Mughlai Küche, die an den kaiserlichen Höfen in Delhi und Agra entwickelt wurde. Masalas die Mischung aus gemahlenen oder ganzen Gewürzen, sie sind das Herz der indischen Kochkunst.
Das Verhältnis und die Ausgewogenheit der Gewürze zueinander sind von großer Wichtigkeit. Gewürze wie Koriander Kurkuma (Gelbwurz), Lorbeerblätter, Kardamom, Safran, Fenchelsamen, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Asafötida (Teufelsdreck), Zimt und viele Gewürze mehr sorgen für die vielfältigen Aromen der indischen Küche.
An diesem Abend kochen wir: Murg Narrathan (Hähnchen in Kokosnuss-Mandelsauce), Norgisi Kafte (Eier mit Hackfleischmantel in einer pikanten Sauce), Murg Palak (Hähnchen in Spinatsauce), Darbart Dal (Linsen), u.v.m..
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9233 Do, 05.06.14
18.00-22.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Mexikanische Nacht II

In dieser zweiten Ausgabe entdecken wir den Wohlgeschmack des Meeres kombiniert mit dem der Erde.
In dem Speisemenü werden Meeresfrüchte mit Fleisch und Chiles kombiniert und mit weißen Tortillas gekostet, die während der Veranstaltung frisch zubereitet werden.
* Meeresfrüchte auf mexikanische Art * Carnitas de Cerdo con Achiote (Schweinefleisch mit Achiote-Gewürz) * Tortillas blancas * Quesadillas blancas und unsere traditionellen Soßen * Guacamole * Salsa Mexicana Chipotle * Frijoles Refritos. Dessert: Passionsfrucht-Törtchen aus Sesam-Chili-Mürbeteig
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9235 Fr, 04.04.14
18.00-22.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Cocina Latinoamericana: Festival de Empanadas

Empanadas, o pasteles rellenos, son un tradicional plato único en ronda de amigos y familia en Chile, Uruguay, Paraguay y Argentina. Se prepararán en clase así como la masa, los rellenos de carne, jamón y queso, maís, atún y palmitos. Según el país o la región existen variaciones en sus rellenos. Las empanadas pueden ser fritadas o al horno. Habitualmente las empanadas se acompañan por un buen vino tinto. Postre: Flan de Leche Condensada.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9236 Fr, 14.02.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Die Küche der USA

Wer glaubt, in den USA werden nur Hamburger und Hot Dogs gegessen, täuscht sich. Das kulinarische Angebot ist so groß und vielfältig wie das Land und seine Bewohner selbst. Wir kochen Gerichte wie Gumbo aus New Orleans, Süßkartoffel- Pie, Maisbrot oder Chili con carne mit bei uns etwas ungewohnten aber leckeren Zutaten. Soweit möglich verwenden wir Zutaten aus heimischem Anbau. Rezepte bekommen Sie als Manuskript zum Mitnehmen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zu der Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9238 Do, 13.03.14
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr., Schulküche, Thomas Hohenschläger

Anmeldungen unter: 08106-359035

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 123

Einheimische Spezialitäten, Kochen mit Kindern

Feine Fischküche leicht gemacht

Ein Kurs für alle, die sich bisher noch nicht an die Fischküche heran getraut haben. Der Kursleiter führt vor, wie einfach es ist, mit ein wenig Übung und dem richtigen Werkzeug Rundfische und Plattfische fachgerecht zu zerlegen und raffinierte, unkomplizierte Gerichte daraus zuzubereiten. Wir lernen, welche Fische sich zum Dünsten, Pochieren, Braten und Backen eignen, und machen dazu leckere Saucen. Es wird möglichst Fisch aus nachhaltigem Fischfang oder Fisch aus einer hiesigen Fischzucht verwendet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Messer und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 20,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9243 Do, 03.04.14
18.00-22.00 Uhr € 39,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr., Schulküche , Thomas Hohenschläger

Pesto allerlei!

Diese kleinen feinen Dips und Saucen schmecken selbst gemacht am allerbesten. Sie würzen, ergänzen oder begleiten die unterschiedlichsten Gerichte und geben diesen dadurch immer wieder einen neuen Genuss. Ob zur Nudel, zum Gemüse, als Fleischdip oder als Brotaufstrich. Die Kombinationsmöglichkeiten sind unerschöpflich. Vom klassischen Pesto über selbstgemachte Variationen aus verschiedenen Kräutern, unterschiedlichen Käsesorten, diversen Ölen, abgewandelt mit Nüssen und Saaten. Frisch in Gläser gefüllt stehen die Köstlichkeiten schnell zur Verfügung oder sind auch ein schönes Mitbringsel.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, kleine Schraubgläser, Getränke; wenn vorhanden: Mixer, Pürierstab, Mörser.
Lebensmittelgebühr von € 16,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9252 Fr, 09.05.14
18.00-22.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexandra Skeide

Vegetarisches Grillen

Grillen und Sommer gehören einfach zusammen und wer sich dazu entschieden hat, weniger Fleisch zu essen oder Vegetarier ist, ist bei Grillfesten auf Alternativen angewiesen. Deshalb kann es gar nicht genug neue Rezepte für den Grill geben. Es gibt Ideen für Spießchen, Beilagen & Co. , von raffiniert über klassisch bis hin zu süßen Nachtischen. Abgeschmeckt mit feinen Kräutern ergeben sich wahre Gaumenfreuden, die den üblichen Würstchen, Steaks & Co in nichts nachstehen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9257 Fr, 11.07.14
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexandra Skeide

www.vhs-vaterstetten.de

Kochen mit Herz fürs Herz

Einfache Rezepte, die Ihr Herz höher schlagen lassen! Sie erfahren praktische Tipps und Tricks für ihre Alltagsküche, um Herzinfarkt und Co. ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam kochen und probieren Sie Gerichte, die sich positiv auf Ihr Herz auswirken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Generation 55plus.

9265 Mi, 02.04.14
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Kochen für starke Knochen

Starke Knochen fördern Ihre Mobilität für ein eigenständiges Leben. Bewegen und calciumreiche Lebensmittel helfen Ihrem Körper die Knochen zu stärken. Um den eigenen Speiseplan in eine knochenstarke Ernährung umzuwandeln, kochen Sie verschiedene Gerichte, die nicht nur Ihrem Knochen gut tun.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Generation 55plus.

9266 Do, 15.05.14
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.
Anmeldung nur als Vater/Opa-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)
Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Paar/ Kurs ist inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).
Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9274 Sa, 22.03.14
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Indische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

9275 Sa, 29.03.14
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Italienische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

9276 Sa, 05.07.14
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Italienische Gerichte!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 124

Kochen mit Kindern, Weine, Farbe und Stil

Kinder kochen (Kinder von 6-8 Jahren)

Ich zeige Euch tolle Rezepte zum Nachkochen. Wir nehmen ganz frische Zutaten und bereiten sie zu. Ihr könnt selbst Ideen einbringen und abschmecken. Ein Rezept gebe ich euch mit nach Hause.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9282 Sa, 24.05.14
9.00-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Kinder kochen (Kinder von 7-11 Jahren)

Wir werden ein 3 Gänge Menü zaubern; Vorspeise, Hauptgang und Dessert ich zeige euch auch. Man kann das ganz einfach und schnell kochen.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9283 So, 23.03.14
10.00-13.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Cake Pops (7-11 Jahre)

Ein neuer Trend aus dem englischsprachigen Raum: Cake-Pops! Den kleinen Kuchen am Stiel können wir nicht widerstehen. Es sieht aus wie ein Lolli und schmeckt so lecker. So eine Kuchen-Kugel ist schnell ohne backen geformt und dann gehts schon ans Verzieren. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: größere Dosen für die Cake Pops, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 7,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9284 Sa, 03.05.14
9.00-12.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Osterbacken (Kinder von 6-8 Jahren)

Was könnte man zu Ostern alles backen? Denkt euch auch etwas aus und bringt eure Ideen mit! Ich kann euch verraten, es sind tolle Sachen, die ihr an Ostern ganz einfach nachmachen könnt. Ich gebe euch die Rezepte auch mit nach Hause.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Dosen für Kostproben, Tüte, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 7,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9285 So, 06.04.14
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Wir sind Bäcker (Kinder von 7-11 Jahren)

Wir backen Brezeln, Semmeln und Teilchen!
Ich zeige euch, wie man Brezeln formt und backen kann! Semmeln machen wir süße und auch mit Körnern, und zu guter Letzt gibt es noch gefüllte Teilchen! Ihr könnt euch aus einer Reihe Ideen eure eigenen Semmeln zusammen stellen und die Füllung der Teilchen selbst auswählen! Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze, mehrere Dosen für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 6,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9286 Sa, 31.05.14
9.00-12.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Brot backen für Kinder (von 6-9 Jahren)

Hast du Lust dein eigenes Brot zu kneten und zu formen? Wir backen dein eigenes Brot im Holzofen, stellen Butter und Frischkäse her. Du schneidest feine Kräuter und Gemüse und stellst deinen eigenen Brotaufstrich her. Am Ende essen wir gemeinsam unser leckeres Brot.
Maximal 8 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze, geeignete Kleidung, Getränk, Tüte und Dosen für Kostproben.
Lebensmittelgebühr von € 7,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive.

9288 So, 29.06.14
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Zorneding, Lärchenstr. 5, Alexandra Skeide

Weinwunder Deutschland

Da musste erst ein Engländer kommen, um aller Welt zu erzählen, dass deutscher Wein wieder Weltspitze ist! Stuart Pigott, ein englischer Weinjournalist, beschrieb im bayerischen Fernsehen das Weinwunder Deutschland. In den letzten zehn Jahren vollzog sich ein Generationswechsel bei vielen deutschen Winzern und damit gingen neue Ideen und neue Qualitätsansprüche einher. Deutscher Riesling zählt wieder zu den besten Weißweinen der Welt und auch der rote Blauburgunder nimmt es mit dem feinen Pinot Noir aus dem Burgund auf. Neue pilzresistente Rebsorten erobern den Weinberg und viele Qualitätswinzer sind auf Ökoweinbau umgestiegen. Erleben Sie das Weinwunder Deutschland in einer Weinprobe mit sechs Weißweinen (nicht nur Riesling!) und vier Rotweinen. Lernen Sie einige der neuen jungen Winzer kennen und erfahren Sie auch den ein oder anderen Weintipp von Stuart Pigott!
Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgeld von € 12,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

9292 Fr, 16.05.14
19.30-22.00 Uhr € 25,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Michael Drechsler

Weine aus Italien

Der Weinbau in Italien befindet sich im Wandel. Einstmals berühmte Weine wie Soave, Chianti oder Frascati bekommen durch neue Weine aus bislang weniger bekannten Gegenden starke Konkurrenz. Überall werden billige Massenweine durch edle Qualitätsreben ersetzt. Die zahlreichen einheimischen (autochthonen) Rebsorten geraten wieder mehr in den Blickpunkt. Auf einer Weinreise von Südtirol bis Sizilien lernen Sie Weine verschiedener Anbaugebiete Italiens kennen. Mit dabei sind Klassiker aus der Toskana und aus dem Veneto, aber auch unbekanntere Weine aus Italiens Süden. Sie erfahren vieles über typische Rebsorten, Weinherstellung, Weinqualitäten und italienische Weinbezeichnungen. Sie probieren 4 Weiß- und 6 Rotweine aus verschiedenen Regionen Italiens.
Lebensmittelgeld von € 10,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.
Zugang zur Schulküche über den Pausenhof (Außentreppe).

9293 Do, 22.05.14
19.30-22.00 Uhr € 23,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Foyer, 2.OG, Michael Drechsler

Farbberatung ´Colour Balance`

Wissen Sie, welche Farben Ihnen optimal stehen? An diesem Tag erhalten Sie eine individuelle Farbanalyse und erfahren, wie Sie sich in Beruf und Privatleben positiv und dem Anlass entsprechend farblich stimmig präsentieren.
Bei dieser Methode werden Sie mit der professionellen Unterstützung der Farbberaterin die Farben entdecken, die Sie innerlich und äußerlich in die Balance bringen werden. Hier wirkt das Prinzip ‘wie innen so außen’. Die Farben, die Sie innerlich in die Balance bringen, sorgen auch dafür, dass Sie äußerlich noch lebendiger, attraktiver, frischer und ausdrucksvoller sein werden. Sie erhalten damit ein Plus an Vitalität. Dieser Prozess wird nachhaltig unterstützt, wenn Sie zukünftig Ihre Kleidung (evtl. Kosmetik oder Haarfarbe) in diesen Farben tragen. Zur Umsetzung gibt es entsprechende Informationen.
Jede Teilnehmerin erhält eine Farbanalyse und wird anschließend in ihren neuen Farben geschminkt. Freuen Sie sich auf das tolle ´Aha-Erlebnis`. Es besteht die Möglichkeit, im Kurs einen Farbpass zu erwerben.
Bitte ein paar Oberteile in verschiedenen Farben mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9308 Sa, 24.05.14
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 125

Das richtige Styling - für Frauen

Wissen Sie, welcher Figurtyp Sie sind? Welche Stilrichtung zu Ihrer Persönlichkeit am besten passt? Modetrends, Figuranalyse, Stylingtipps - in diesem Seminar entdecken Sie Ihre individuellen Kombinationsmöglichkeiten zum perfekten Styling. Anschließend finden wir gemeinsam individuelle Lösungsmöglichkeiten, um ihre Figur positiv durch Kleidungsformen auszugleichen.
Zudem werden Fragen beantwortet: welche Rocklänge passt zu mir? Was kombiniere ich zu braun/türkisblau? Wie entspreche ich einem bestimmten Anlass in meiner Garderobe?
Bitte mitbringen: Schreibzeug. Blazer/Jacke, Bluse, Pullover, Kleid, Hose weit/eng, Rock kurz/lang, Schuhe und evtl. Schrankhüter. Sie haben im Kurs die Möglichkeit, einen Stilpass zu erwerben.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9311 Sa, 10.05.14
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Frisurenberatung für Frauen

Die Haare sind ein wichtiger Teil unseres persönlichen Ausdrucks und Erscheinungsbildes. Deswegen sollte die Frisur auch zu unserem Typ passen.
Bei der Frisurenberatung wird zuerst auf die Persönlichkeit jeder Teilnehmerin eingegangen, bevor dann die äußeren Kriterien beachtet werden. Hierbei spielt die Gesamterscheinung eine große Rolle, beispielsweise die Körpergröße, der Kopf im Verhältnis zum Körper, die Gesichtsform, das Profil, die Haarbeschaffenheit. Mit diesen Kriterien und der Persönlichkeit der Teilnehmerin, lässt sich eine optimale typgerechte Frisur empfehlen.
Bitte Schreibzeug mitbringen. Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9313 Fr, 14.03.14
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Typgerechtes Schminken

Gemeinsam entwickeln wir Ihr typgerechtes Make-up unter Berücksichtigung Ihrer Proportionen und der Farben, die Ihre positive Ausstrahlung unterstreichen.
Dabei erlernen Sie wichtige Grundregeln des Schminkens sowie den sicheren Umgang mit verschiedenen Schminkutensilien. Tipps und Tricks aus der Visagistik runden diesen Workshop ab und zeigen den Weg zu einem frischen und natürlichen Tages-Make-Up.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleinen Standspiegel, verschiedene Pinsel, Schreibzeug und - wer möchte, zwecks Klärung - die eigene dekorative Kosmetik, Materialgeld von 5,00 € ist im Kurs zu zahlen.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9314 Fr, 04.04.14
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

9315 Fr, 23.05.14
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Stil- und Imageberatung für den Mann

Basis eines typgerechten und stimmigen Stylings für den Arbeitsalltag ist die Wahl der Farbe und der Farbkombinationen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre Farben kennen, die mit Ihrem Äußeren harmonieren. Zudem haben Sie einen Zugewinn an Ausstrahlung durch die richtigen Farben. Das Stylecoaching ist eine ganzheitliche Beratung, die das Ziel hat Ihren Kleiderschrank zu strukturieren, und eine zeitlose Grundgarderobe mit modischen Akzenten zusammenstellen.
Bitte einige farbige Oberteile aus Business und Freizeit mitbringen.

9317 Sa, 15.02.14
10.00-16.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nadja Pilhofer

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 126

Ernährung und Mode

Traumstücke

Einen Tag lang Zeit zum Nähen!

Wer Freude am Schneidern gefunden hat und schon selbständig daheim arbeitet, braucht trotzdem manchmal etwas Unterstützung.
Die soll in Zukunft einmal im Monat möglich sein bei unseren Nähtreffen am Wochenende.
Doch selbstverständlich sind auch diejenigen eingeladen, die noch keine Erfahrung im Nähen haben und sich an ihr erstes Stück trauen wollen!
Bitte setzen Sie sich eine Woche vorher mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihre Arbeit vorzubesprechen.
30 Minuten Mittagspause
Maximal 6 Teilnehmerinnen.

9320A So, 09.03.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320B Sa, 17.05.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9320C So, 29.06.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Ein Kurs nur für Sie und Ihre Freunde?

Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?

Kein Problem - wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...
0 81 06 - 35 90 35

Nähtreff

Kennen Sie das: Sie wollten schon seit Langem mal was Nettes für die Wohnung machen, oder ein schlichtes Kleidungsstück oder eine schöne Tasche nähen kommen aber nie dazu weil die Zeit im Alltag fehlt? Dann gönnen Sie sich doch mal einen Tag lang Zeit um endlich mal eins Ihrer Projekte zu realisieren. Benötigt sind Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.
Material: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline und sonstige Kurzwaren) bitte circa eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter der Telefonnummer: 08106/995176.
Eine Stunde Mittagspause.
Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9320E Sa, 05.04.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9320F Sa, 05.07.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneidern Sie sich Ihr Traumstück selbst.
In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle Schneidermeisterinnen und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weitergenäht werden.
Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Kursleiterin in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen.
Wenn nicht anders angegeben, sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9321 ab Mo, 10.03.14
10 x 19.00-21.30 Uhr € 110,00
In diesem Kurs können auch Dirndl und Tracht genäht werden.
Dozenten Tel.Nr.: 08106/1418
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Axenböck

9323 ab Mo, 24.02.14
10 x 19.00-21.30 Uhr € 108,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Dorothea Lokner

9324 ab Mo, 23.06.14
5 x 19.00-21.30 Uhr € 55,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9326 ab Do, 27.02.14
8 x 9.00-11.15 Uhr € 78,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dorothea Lokner

9327 ab Do, 26.06.14
4 x 9.00-11.30 Uhr € 43,60
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9328 ab Di, 11.03.14
10 x 19.00-21.30 Uhr € 110,00
In diesem Kurs können auch Dirndl und Tracht genäht werden.
Dozenten Tel.Nr.: 08106/1418
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Axenböck

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt “Learning by Doing” ohne komplizierte Anleitungshefte.
Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug.
Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9331 Sa, 22.02.14
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dorothea Lokner

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 127

Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene - an diesen 2 Tagen bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Und nicht nur das ist möglich:
* Kleine Geschenke selbstgemacht * Teile, die noch fertig genäht werden müssen * Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie? * Das erste selbst genähte Teil.
Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9336 € 42,00
Fr, 28.03.14 19.00-22.00 Uhr
Sa, 05.04.14 10.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

Strandtasche

Denken Sie an Ihren nächsten Urlaub oder einfach schon mal an den kommenden Sommer und nähen Sie sich eine große Strandtasche. Sie bietet genügend Platz für viele Sachen und ist gleichzeitig strapazierfähig und leicht zu tragen. Wer sich seine eigene große Strandtasche näht, hat später ein wirklich unverwechselbares Stück. Die Tasche kann aus einem oder verschiedenen Stoffen (Patchwork-Variante) genäht werden.
Geringe Nähkenntnisse sind erwünscht. Bitte nehmen Sie für die Stoffbesprechung rechtzeitig Kontakt mit der Kursleiterin auf.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähnadeln, Schere (evtl. falls vorhanden Rollschneider u. Patchworklineal), Nähfaden, Stecknadeln, Zentimetermaß, etc.

9340 Sa, 17.05.14
10.00-16.00 Uhr € 28,00
Dozenten Tel.Nr: 08106/ 3959526.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Katja Schlutius

Nähen für Teenies (ab 12 Jahre)

Hättest du Lust eine trendige Tasche, oder Deko für Dein Zimmer (Kissen, Wandaufbewahrung, ...) oder ein einfaches Kleidungsstück zu nähen? Aus einer alten Jeans was Neues zu machen oder lernen wie man Applikationen auf T-Shirt näht? Du hast zwar schon kleine Versuche mit der Nähmaschine gemacht, brauchst aber für ein "größeres" Projekt noch etwas Hilfe und Tipps, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig.
Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Lineal, Garne, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide. Die sonstigen Materialen für das gewünschte Objekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren) bitte ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin besprechen unter Tel.08106/995176.
Bitte Brotzeit mitbringen, individuelle Mittagspause.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9345 Sa, 24.05.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9346 Sa, 08.02.14
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Sticken!

Ob Initialen auf einem Trachtenhemd oder Name auf einem Taufgewand, Handtuch, Morgenmantel, ob Lieblingsmotiv auf einer Mütze oder Tasche, einem T-Shirt oder Schal - es gibt so viele Anwendungsgebiete, wo eine individuelle Stickerei einer Sache das gewisse Etwas verleihen kann. Alles ist in diesem Workshop möglich: Kettstich, Stilstich, Plattstich, Nadelmalerei, Durchbruch, Perlenstickerei.... - unter der Anleitung eines wahren Profis kein Problem!
Bitte mitbringen: alles, was an Stickmaterial bereits vorhanden ist.

9350 € 25,00
Fr, 28.03.14 19.30-21.00 Uhr
Sa, 05.04.14 10.00-13.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Gallmeier

9351 € 25,00
Fr, 16.05.14 19.30-21.00 Uhr
Sa, 24.05.14 10.00-13.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Claudia Gallmeier

Stricken und Häkeln für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Häkeln oder Stricken lernen möchten und keine oder wenige Kenntnisse haben.
In einem Vorgespräch mit der Dozentin im Laden wird das Material ausgesucht und besprochen, was gemacht werden soll. Ein ideales Anfängerstück ist ein Schal und/oder eine Mütze. Nadeln, falls vorhanden, sollten mitgebracht werden. Das Stück kann bei Bedarf in einem beliebigen Anschlusskurs weitergeführt und fertig gestellt werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 4 Personen festgelegt.
Die Gebühr beinhaltet Getränke (Kaffee/Tee/Kakao) und Kuchen/belegte Semmeln.
Die Kurse finden jeweils Mittwochabend von 17 bis 20 Uhr, und samstags von 15 bis 18 Uhr statt.
Die Kursgebühr beträgt 35 €.
Wichtig: Anmeldung nur über Fr. Plückebaum, Tel: 08106/ 348 00 77
mail: bernadettep@paderborn.com
oder im Wollkorb, Schwalbenstr. 7, Baldham.

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Qualifikationslehrgang 'Staatlich anerkannte/r Hauswirtschafter/in'

Diese Ausbildung bietet die Möglichkeit, sich die Tätigkeit als Hausfrau/mann staatlich anerkennen zu lassen und den Berufsabschluss zum/r Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin - Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft zu erlangen. Der Abschluss entspricht einem Gesellenbrief.
Spätere Tätigkeiten sind in Privat- oder Großhaushalten, z.B. Kinder- und Jugendheimen, Tagesstätten, Krankenhäuser und Altenheimen, möglich. Darüber hinaus bildet diese Qualifikation eine Grundlage für die Weiterbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin, dem Besuch der Fachakademie für Hauswirtschaft, sowie zur Fachlehrerin.
Der einjährige Lehrgang umfasst ca. 250 Unterrichtsstunden und findet jeweils Mittwoch von 19.00 bis 21.45 Uhr sowie samstags von 8.00 bis 16.30 Uhr statt (außer in den Schulferien). Die staatlich anerkannte Abschlussprüfung wird im Februar 2015 in Ebersberg abgelegt. Für die Zulassung zur Prüfung benötigen Sie einen Nachweis von mindestens viereinhalb Jahren hauswirtschaftlicher Praxis und die regelmäßige Teilnahme an dem Lehrgang.
Alle DozentenInnen sind in ihrem Unterrichtsbereich qualifiziert und sehr erfahren.
Bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 wird der Lehrgang aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert, die Kursgebühr beträgt dann € 650,00.
Bei weniger Teilnehmern beträgt die Kursgebühr € 1300,00. Hier ist evtl. eine Förderung durch die Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) individuell möglich.
Die Materialkosten belaufen sich auf ca € 250,00 (Bücher, Materialgeld).
Bei Kursanmeldung ist eine Anzahlung von € 100,00 erforderlich, die mit der Kursgebühr verrechnet wird.
Kursbeginn ist Mittwoch, 19. Februar 2014.

Unverbindlicher Infoabend:
Freitag, 24.1.14, jeweils ab 19 Uhr in der Grundschule Wendelsteinstraße 8 in Vaterstetten.
Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an unter der Telefonnummer 08106-359035.

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 128

St.-Pankratius-Kirche
Baldhamer Straße
Sport- u. Erholungsgelände
Jugendzentrum
Schützenheim
Hallenbad
Kinder-garten
Rathaus
Polizei
Friedhof
Hellig-Blut-K.
Kinder-garten
Vaterstetten
P+R
Baldham
Realschule
Poststraße
Alte Poststr.
Haus Waldstraße
Kapelle
Linden-kirche
Zugspitzstraße
Finkenstr.
Lilienstraße
Fasanenstraße
Dorfstraße
Eschenstraße
Verdistraße
Rossinistr.
Fuchs-weg
Frühlingstraße
Sommer-straße
Buchenstr.
Eichenstraße
Fliederstraße
Amikastraße
Kirchenweg
Ahornweg
Tannenstraße
Ahornstraße
Lutpold-straße
Pommelstraße
Asternweg
Irisstraße
Möschenfelder Str.
Veilchenweg
Sonnenweg
Gänseblumenweg
Wiesenstraße
Bretonischer Ring
Bahnhofstraße
Wiesenweg
Schwalbenstr.
Taubenstr.
Amselweg
Drosselweg
Wachtelweg
Zeisigstraße
Finkenweg
Zaunkönigweg
Alpenstraße
Brahmsstraße
Johann-Sebastian-Bach-Straße
H.-Marschner-Str.
Lortzingstr.
Gluckstraße
J.-Strauß-Straße
H.-Marschner-Straße
F.-Lehar-Straße
A.-Bruckner-Straße
Beethovenstr.
F.-Liszt-Str.
Schubertstr.
Reger-Str.
W.-Zeller-Str.
Mozartstraße
Haydnstr.
Freundorferstraße
Schwalbenstr.
Rossinistr.
Karl-Orff-Straße
Werner-Egk-Straße
Lanner-weg
Dr.-Stolz-Straße
Wagner-Str.
Meininger Weg
Enzianstraße
Millöckerstraße
Essaper-straße
Zeisigstraße
Lerchen-weg
Amselweg
Drosselweg
Wachtelweg
Finkenweg
Zaunkönigweg
Alpenstraße
Schwalbenstr.
Taubenstr.
Bahnhofstraße
Veilchenweg
Sonnenweg
Gänseblumenweg
Wiesenstraße
Bretonischer Ring
Lilienstraße
Lutpold-straße
Pommelstraße
Asternweg
Irisstraße
Möschenfelder Str.
Poststraße
Alte Lindenstr.
Ring
Tannenstraße
Ahornstraße
Ahornweg
Buchenstr.
Eichenstraße
Fliederstraße
Amikastraße
Kirchenweg
Haus Waldstraße
Kapelle
Linden-kirche
Dahlienstraße
Eichenstraße
Waldstraße
Marla-Königin-Kirche
Bahnhofs-platz
Realschule
Alte Poststr.
Poststraße
Hainbuchenstraße
Buchenstr.
Ahornweg
Ahornstraße
Tannenstraße
Eichenstraße
Fliederstraße
Amikastraße
Kirchenweg
Lindenstraße

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 129

Werden Sie Mitglied... vhs Vaterstetten

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Vaterstetten, liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinden Vaterstetten, Poing, Zorneding, Pliening und Anzing.

Der Vorstand der vhs wendet sich an Sie mit folgendem Anliegen:
Eine Organisation wie die vhs Vaterstetten, Träger der Erwachsenenbildung und die Musikschule haben Leben und Zukunft zum einen durch die kommunale Mitfinanzierung der 6 Mitgliedsgemeinden, zum anderen durch das Engagement und die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in diesen Gemeinden.
Wir bitten Sie daher:
Helfen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft, die vhs breit in der Bevölkerung der Mitgliedsgemeinden zu verankern.
Helfen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft und Ihre Mitgliedsbeiträge, die Gemeinden in Zeiten knapper Kassen zu entlasten.
Helfen Sie uns darüber hinaus durch Ihren Einsatz und Ihre konstruktiven Vorschläge die Qualität und das Angebot der vhs Vaterstetten zu verbessern.
Der Beitrag zum Trägerverein kostet jährlich nur € 12,00 und ist steuerlich abzugsfähig. Nützen Sie das anliegende Beitrittsformular. Eine Satzung senden wir Ihnen zu.
In der Hoffnung, Sie bald als neues Mitglied begrüßen zu können und mit freundlichen Grüßen.
Für den Vorstand der vhs Vaterstetten

Karin Kölln-Höllrigl
1. Vorsitzende

Aufnahmeantrag in den Verein der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Verein "Volkshochschule Vaterstetten e.V., Sitz Vaterstetten", der am 2. April 1971 gegründet und am 1. Juni 1971 beim Registergericht des Amtsgerichts Ebersberg eingetragen wurde.
Ich bin damit einverstanden, dass mein Jahresbeitrag in Höhe von EUR 12,00 von meinem

Konto Nr.: _____ BLZ: _____

Name der Bank: _____

abgebucht wird.

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Anschrift. _____ Telefon: _____

_____

(Ort, Datum, Unterschrift)

FB9:Entwurf 1 vhs 05 08.01.2014 20:59 Seite 130

Firmenschulungen vhs Vaterstetten

vhs | business | training
In der Motivation liegt der Erfolg.

Firmenschulungen

* Managementseminare
* Sprachen
* EDV-Schulungen
* Gesundheitstrainings

Unsere Leistung

* individuelle Beratung
* praxisorientierte Trainer
* Inhouse-Schulungen vor Ort
* Schulungsunterlagen & Zertifikate
* faires Preisniveau

vhs Vaterstetten e. V.
Wendelsteinstrasse 10
85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
Fax 0 81 06 / 35 90 16
service@vhs-vaterstetten.de

www.vhs-vaterstetten.de

ANTONIUS-APOTHEKE

APOTHEKERIN ANDREA WÖLFLE

Johann-Sebastian-Bach-Str. 8 // 85591 Vaterstetten
Telefon 08106 1270 // Telefax 08106 34263

www.apotheke-vaterstetten.com

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8:00-12:30 // 14:30-18:30
Sa 8:00-12:30

Ihr ganz persönlicher Begleiter
in allen Gesundheitsfragen!

GLOBAL DENKEN.

LOKAL EINKAUFEN.

AUCH ONLINE.

Nutzen Sie weiterhin unseren kostenfreien Bringservice mit dem Büchermobil*, unsere samstägliche Infostunde rund um eBooks und eReader** und jeden Tag aufs Neue unsere individuelle, freundliche und kompetente Beratung.

*montags und donnerstags ab 18.00 Uhr, im Raum Vaterstetten, Baldham, Grasbrunn und Neukeferloh. ** eBook-Samstag von 12.00 bis 13.00 Uhr

DER BUCH LADEN

Manuela Harm Schwalbenstr. 4 85591 Vaterstetten Tel. 08106-5367
kontakt@buchladen-vaterstetten.de www.buchladen-vaterstetten.de
www.ebook.buchladen-vaterstetten.de

autohaus FEICHT GmbH

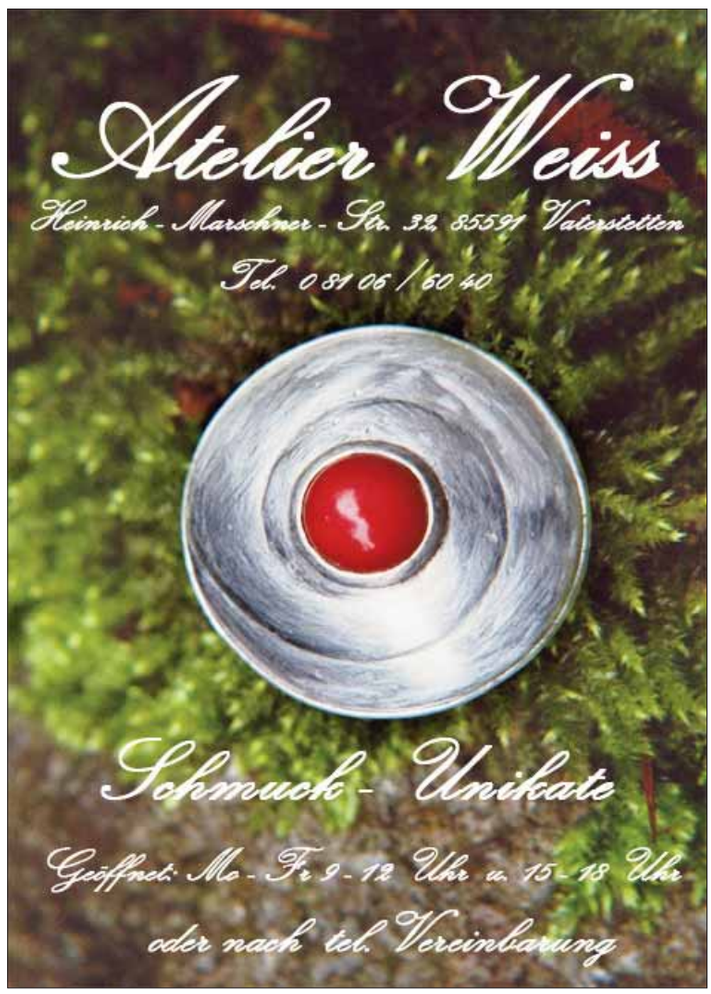
Nutzfahrzeuge

Service

...guter Service ist bei uns serienmäßig

Unsere Leistungen:
Notdienst rund um die Uhr
Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
Autovermietung
Reparatur
Unfallinstandsetzung mit Lackiererei
Hol- und Bringservice
und vieles mehr...

Münchner Straße 39 85540 Haar www.feicht.de **Tel. 0 89 - 45 30 370**


Atelier Weiss
Heinrich-Marschner-Str. 32, 85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 60 40
Schmuck - Unikate
Geöffnet: Mo - Fr 9 - 12 Uhr u. 15 - 18 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung

Ihre Sorgen möchten wir haben.

Fair und Persönlich – genossenschaftliche Beratung.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei

Bei der genossenschaftlichen Beratung stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Deshalb gehen wir auf Ihre Sorgen ein und finden gemeinsam die beste Lösung, um Ihre Wünsche zu verwirklichen. Etwa zur Absicherung von Gesundheit, Sachwerten oder Familie. Profitieren Sie von der besonderen genossenschaftlichen Beratung – bei Ihren Raiffeisen-und Volksbanken im Landkreis Ebersberg.

www.vr-banken-bayern.de

Raiffeisen- und Volksbanken im Landkreis Ebersberg

- Ausflugsziel für die ganze Familie
- Bayrische Küche + regionale Spezialitäten
- Biergarten, Bauernmarkt, antike Kegelbahn
- Reitschule, Spielplatz, Erlebnisbauernhof

www.zurlandlust.de

Landlust

WIRTSHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Täglich 10 - 24 Uhr (Dienstag Ruhetag)
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · **Tel. 08106 3795917**
Reitschule 08106 7194 · Erlebnisbauernhof 08106 5277